



**Histórias do 1º preso psiquiátrico do Brasil** >13



**Como vai ser a entrega de produtos por drones** >22 e 23



**"Preocupação com o que não temos adoece"** >6

# a TRIBUNA

R\$ 5,00



VITÓRIA-ES | DOMINGO, 06 DE FEVEREIRO DE 2022 | ANO LXXXIII | Nº 27.719 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 56 PÁGINAS

## As 50 profissões com melhores salários para jovens no Estado

Dados do governo federal apontam que gerente de riscos é a função mais bem remunerada para quem tem até 29 anos. Depois aparecem diretor de serviços de saúde e matemático. >18 e 19



**FORTE GRANDE**  
Teatros capixabas estão em reforma e são usados até para testagem de covid-19. >12



**MUNDO DIGITAL**  
No País, ataques cibernéticos aumentaram 62% no último ano. >AT em Família



**COLUNA DO ESTADÃO**  
Bolsonaro sai da mira e as livras de novos pedidos de impeachment no início de 2022. >28



**CLÁUDIO HUMBERTO**  
Tucanos culpam Rodrigo Maia pela queda de Doria nas pesquisas para presidente. >29



**GILMAR FERREIRA**  
Flu precisa adotar modelo de jogo capaz de anular as ações ofensivas do Fla no clássico. >39



**60 segundos para aliviar estresse**

AT2

ABRAÇAR A FILHA Luitza renova as energias de Ariane Dolevedove. "Quem não relaxa com um 'abraço de urso'? Faz toda a diferença", diz a farmacêutica

**Educadores pedem que escolas reduzam dever de casa** >2 a 4

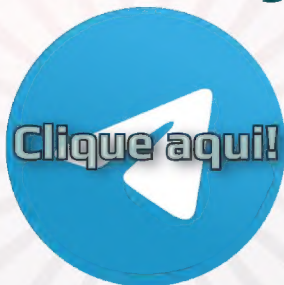


JANAINA VARGAS se sente leve e feliz

**15 tratamentos de beleza rápidos indicados por médicos** >8 e 9

**Jovem leva facada da namorada em briga por leite condensado** >14

**Quer ler o principal jornal  
do Espírito Santo todos  
dias totalmente grátis?**



Jornal  
**aTRIBUNA**

**aT**  
DIGITAL

**Então inscreva-se em nosso  
canal no Telegram:**

**Acesse [t.me/jornalatribuna](https://t.me/jornalatribuna)**

# Reportagem Especial

TAREFA ESCOLAR

## Educadores pedem menos dever de casa para alunos

**Excesso de atividades prejudica aprendizado, provoca estresse e ainda afeta a relação entre pais e filhos, dizem especialistas**

Lorrany Martins

O ano letivo já começou para muitas crianças no Estado e, com ele, tem início também o terror de algumas famílias: o dever de casa.

Em muitos casos, o momento da tarefa escolar se torna estressante, caracterizado por conflitos familiares, principalmente, pela quantidade exagerada, o que prejudica o aprendizado. Por isso, educadores pedem que escolas reduzam o dever de casa para alunos.

"Sou absolutamente contra a forma como o dever de casa tem sido aplicado hoje em grande parte das escolas. Tem-se algo apenas cultural, para cumprir uma função sem objetivo claro de aprendizagem", destaca a psicóloga e educadora parental Nanda Perlin, do PsiMama.

A especialista também vê a tarefa escolar, como é aplicada hoje, leva estresse à rotina da família. "Sempre

lha na relação entre pais e filhos. Traz uma cobrança a mais na vida escolar, uma exaustão".

Para a psicopedagoga Christiane Fernandes Vitale, o dever de casa, da forma como é atualmente, se tornou ultrapassado. "Acredito que há alternativas mais eficientes e interessantes. Sem uma intenção clara, a partir do que acontece durante a aula, é o que está errado. Tem de ser pensado a partir do universo da sala de aula, da criança".

As atividades enviadas para casa não devem roubar o pouco tempo de convivência e diversão em família. É o que defende a educadora parental Monaliza Erlicher. "O alerta é que o excesso de deveres faça a criança perder o encanto por aprender", salienta.

O peso com a tarefa escolar acompanha os alunos e as famílias desde o começo do século passado, conforme cita a doutora em Psicologia Maria Alice Ramos, diretora da Clínica Plurimotiva.

"Foi lá que nasceu a péssima relação desse dever com punição. O mundo mudou, mas o mal-estar continua e a necessidade do momento de lição de casa também. Mas hoje temos crianças mais ágeis e com uma sede de aprender que tem origem — ou estímulo — em outras formas. Para elas, a lição



de casa, decididamente, não pode ser mais um castigo", pontua Maria Alice.

O excesso de tarefas, para a neu-

ropsicopedagoga Geovana Macaronis, prejudicial ao lado ruim do dever de casa. "Mas não acredito que devemos acabar com ele. A

tarefa é um reforço, e a quantidade e periodicidade devem ser apenas para a criança conseguir praticar o que já foi visto", afirma.

### SAIBA MAIS

#### Origem

UMA DAS DISCUSSÕES das últimas semanas em torno do dever de casa foi em relação à sua origem. Segundo alguns estudiosos, foi o educador italiano Roberto Neville que, por volta do século 1900, disseminou que as crianças fossem tarefas da escola em suas casas, como forma de castigo e de punição para os estudantes.

OUTROS ESTUDIOSOS afirmam que a lição de casa surgiu nos Estados Unidos, nos anos de 1930, para atender estudantes da zona rural que não podiam ir à escola todos os dias.

NÃO ENTANTO, não há estudos concretos que afirmem a verdadeira origem da tarefa de casa.

REGISTROS MOSTRAM alusão de casos como parte da relação com o processo de ensino-aprendizagem desde a Roma antiga, quando os filólogos pediam que seus discípulos praticassem a oratória entre um encontro e outro.

#### BRASIL

NÃO BRASIL, as tarefas de casa chegaram na época dos jesuítas, quando se adotava a prática do envio de atividades escolares como estratégia

de casa, decididamente, não pode ser mais um castigo", pontua Maria Alice. O excesso de tarefas, para a neu-

ropsicopedagoga Geovana Macaronis, prejudicial ao lado ruim do dever de casa. "Mas não acredito que devemos acabar com ele. A

#### Objetivos

ALGUNS EDUCADORES e especialistas em neurociência afirmam que o

cérebro precisa de um tempo para assimilar individualmente o que foi aprendido em sala de aula. Por isso, o dever de casa se torna fundamental para a consolidação dos conteúdos trabalhados, com o reforço e a montagem importantes no processo de aprendizagem.

ALÉM DISSO, estimula a criança a construir uma relação de responsabilidade, de autonomia e favorece o hábito do estudo.

OUTRO OBJETIVO é fortalecer o vínculo família-escola.

do como forma de apenas ocupar os estudantes.

POR ISSO, a crítica com relação ao dever de casa é que a forma como é aplicado, em muitas escolas, passa a ser prejudicial. Quando o volume é alto, acaba tornando espaço de outras atividades fundamentais para as crianças, como brincar, por exemplo. EDUCADORES OBSERVAM também que o exagero na quantidade de dever de casa gera conflitos entre pais e filhos. Defendem que a metodologia e o objetivo precisam ser revistos.

SEGUNDO ELAS, a tarefa de casa não deve ser uma repetição do que acontece na sala. Se o volume das atividades atribuídas ultrapassar o tempo de descanso das crianças ou adolescentes, isso pode ser prejudicial.

### TEMPO PARA A FAMÍLIA

#### De olho nas novas regras

A pequena Maria Eduarda Ebenezzer Erlicher Rossoni, de 5 anos, estava em uma escola em que não havia deveres de casa, o que fez rir sempre a mãe deita, a educadora parental Monaliza Erlicher, 38. Mas, este ano, ela vai para uma escola nova, onde as tarefas em casa fazem parte da rotina.

"Se, em algum momento, eu identificar que as atividades estão em desacordo com as necessidades da criança, certamente, irei entrar em contato com a escola para requerer o ajuste. As tarefas não devem roubar o pouco tempo de convivência e diversão em família", disse Monaliza.



“É preciso questionar o dever de casa. O excesso cria uma dinâmica emocional ruim com a aprendizagem”

Christiane Vitale, psicopedagoga



## Reportagem Especial

## TARIFA ESCOLAR

## Brincadeira, filme e jogo viram opções

Além da quantidade excessiva, os métodos do dever de casa também são criticados por alguns educadores. Eles justificam que piadas e mais piadas de exercícios em casa, depois de um dia na escola, não estimulam a aprendizagem.

Para mudar esse cenário, muitas escolas no Grande Vitória estão usando jogos, inteligência artificial, filmes e brincadeiras como maneiras de substituir a tradicional tarefa escolar.

A escola precisa reconhecer o dever de casa, principalmente durante a pandemia, segundo o coordenador pedagógico da Educação Básica do Colégio Americano - Rede Docum de Ensino, Rafael Mansur.

"Com a pandemia, a escola passou a fazer parte da casa de cada aluno. As atividades de casa passaram para um formato mais lúdico, que pudessem explorar habilidades que alunos, por exemplo, não conseguem explorar".

Rafael ressaltou que as mudanças de dever de casa têm sido constantes. "No ano passado, a metodologia II, por exemplo, nos utilizamos inteligência artificial, que auxiliou o aluno na realização das tarefas de casa".

No Colégio Pio XII, a forma de

elaborar as atividades mudou, segundo a diretora pedagógica Solange Javarim Chibiri, para que a criança seja capaz de realizar as tarefas sozinho, de forma autônoma, apenas com acompanhamento dos pais.

"Existem atividades em família, como entrevistas ou algo de criação, mais lúdico, que levanta os pais a ajudarem. Mas é para ajudar, o não para fazerem pelas crianças".

A pandemia também trouxe oportunidade de repensar e criar mudanças. A diretora pedagógica da Faculdade Monteiro, Penha Toldi, conta que, durante os aulas online, os alunos do 6º e 7º ano, por exemplo, tinham como tarefa ver um filme ou fazer uma leitura, que não poderia demandar mais do que 30 minutos.

Na Escola Americana de Vitória (EAV), não há dever de casa até o 8º ano. "A partir do 6º ano, os alunos têm atividades e também são estimulados à prática da leitura estruturada, para desenvolverem o hábito diário da leitura em casa", explica o diretor-geral da escola, Cristiano Carvalho.

As metodologias ativas, que tornam o aluno protagonista da aprendizagem, estão presentes no dever de casa do Colégio Marista, segundo o coordenador pedagógico da escola, Jacqueline Bruno Dias.

## ROTINA AGITADA



## Sem tempo para poder brincar

A rotina da pequena Manuella Cristina Maia Lucena, 7 anos, é agitada. Além de estudar em período semi-integral, ela faz atividades extras durante a semana, como aulas de piano e natação, e ainda tem o dever de casa todos os dias.

Por isso, a mãe dela, a fisioterapeuta Márcia Cristina Maia, 51, às vezes, tem a sensação de que falta tempo para a filha brincar.

"Acho importante o dever de casa, mas poderia diminuir a quantidade de atividades. Poderia, talvez, ser

duas ou três vezes na semana. Acho importante ter, mas, quando a demanda é grande, fica complicado. Dependendo do caso, o dever de casa se torna um problema, e a criança crasso acha que é um fardo, uma punição", opina.

## SAIBA MAIS

## Tipos de tarefas

AS TAREFAS DE CASA podem ser classificadas de três formas:

INVESTIGATIVA. O aluno aprofunda as temas já estudados por meio de pesquisas mais detalhadas, posteriormente apresentadas aos colegas.

PARA SISTEMATIZAR CONHECIMENTOS. O professor envia para verificar se o aluno está com dificuldade no conteúdo. Se necessário, retorna para a aula e explicação do tema.

DE PREPARAÇÃO. Antes de iniciar um novo tema, o professor pode solicitar que os alunos leiam ou pesquisem assuntos relacionados.

## Vantagens

PODE SER uma forma de interação entre pais e filhos, desde que haja adequação da tarefa.

A TAREFA DE CASA auxilia no processo de aprendizagem e ajuda no desenvolvimento das habilidades como autonomia, independência, disciplina, organização e gerenciamento de tempo, além de concentração e foco.

## Outros países

- CHINA** O PAÍS APROVOU, no final do ano passado, uma lei educacional para cortar as "pressão dupla" envolvendo o dever de casa e as atividades fora da escola. A legislação pede aos pais que organizem o tempo dos filhos para envolver períodos razoáveis de descanso e exercícios, reduzindo o uso excessivo da internet.
- O GOVERNO CHINÊS proibiu o dever de casa para turmas do 1º e 2º ano

do ensino fundamental e limitou a uma hora diária a lição no contraturno escolar para alunos do 3º ano.



**FINLÂNDIA** > NO PAÍS, que é exemplo em Educação, a tarefa de casa é comum, já que as horas extras de estudos na escola são mais curtas. Porém, os exercícios para casa não são em uma grande quantidade. O tempo dedicado à tarefa escolar aumenta com a idade do aluno.



**ISLÂNDIA** > ALUNOS ESCOLARES costumam passar a maior parte da semana toda na segunda-feira, como forma de ajudar o estudante a se organizar e desenvolver a autonomia.



**ESTADOS UNIDOS** > OS ALUNOS estudam em período semi-integral e a lição de casa é comum na maioria das escolas, como no Brasil. Alguns especialistas americanos sugerem que os educadores reflitam mais a respeito de tarefas da qualidade.



**ESPANHA** > A LIÇÃO DE CASA é uma prática comum no país, mas, em 2016, um grupo de pais organizou uma "greve dos deveres de casa" para que seus filhos deixassem as tarefas de lar durante todo o mês de novembro para terem mais tempo livre.

Fonte: Especialistas e pesquisa IXT

## Atividades estimulam outras habilidades

O dever de casa é uma forma didática que levanta polêmicas entre os estudiosos em Educação. Aqueles que defendem a prática garantem que, quando bem aplicadas, as lições ensinam muito além das matérias e estimulam outras habilidades.

"O dever de casa promove o hábito de estudar e estimula o aluno a ter autonomia, superar desafios. É o momento em que o professor pode reconhecer a produção do estudante", destaca a coordenadora pedagógica geral do Colégio Sagrado Coração de Maria, Silvana Bizzo Cruz.

Para a pedagoga Simone Sanchez, as tarefas ajudam a construir uma relação de responsabilidade e autonomia, que favorecem o hábito do estudo.

"Os trabalhos de casa serão sempre necessários. Poderão ser menos numerosos, mais objetivos, mais acessíveis, mas é necessário que haja alguns, para desenvolver nos alunos a autonomia e a responsabilidade, bem como o sentido de organização, o interesse em aprofundar os seus conhecimentos e o gosto pelo trabalho pessoal".

O gerente de Educação Básica do Ses-ES, Samuel Sabet Siman, cita que, na educação infantil do colégio, há atividades como pequenas pesquisas, desenhos e leitura de livros que valorizam as brincadeiras e o imaginário infantil. "A experiência nesta fase deve ser ligada à descoberta do mundo, do outro, da vivência e da brincadeira".

## ANÁLISES

## "Mais importante é ensinar a criança a estudar"

"Em muitas situações, o dever de casa é só para cumprir uma função, que, às vezes, a criança não tem nem preparação cognitiva para fazer."

Quem acaba fazendo são os pais, que chegam em casa depois de um dia de trabalho, tendo de cumprir essa função, sem didática e sem conhecimento suficiente para isso. Assim, acabam brigando o cobrando muito de criança, com críticas na família.

Muito importante do que a quantidade de dever de casa, é ensinar a criança a estudar. Quantas vezes descobrimos como conseguimos

estudar, mas somos repressivos, tendo que aprender do jeito que a escola acha que é o correto. O dever de casa nada mais é do que um modo de impor para o aluno a forma como ele tem de ficar o conteúdo.

Acredito que o que pode substituir o dever de casa é ensinar coisa criança a estudar, a aprender a buscar solução para as dificuldades dela. É muito mais sobre a criança aprender porque foi acolhida e entendida que aquilo é importante do que porque há alguém que disse que ela tem que fazer X páginas de exercícios todos os dias."

## "Sem dependência do professor para o conhecimento"

"O dever de casa trouxe a importância de a criança se tornar um ser autônomo. Mas, para isso, não basta só a lição de casa. Temos de trazer o processo para dentro da escola."

Se mostrar a interdisciplinaridade do dever de casa, as propostas de desenvolvimento de competências e habilidades para esta criança, que não é apenas o conteúdo, mas também o desenvolvimento comportamental para enfrentar o mundo que é posto, é possível enriquecer o dever de casa de outra forma.

É importante entender o que é proposto pelo dever de casa, porque, até no tempo integral, é possí-

vel que a criança faça atividades em família, que traga o aprendizado no envolvimento pessoal dela para usar o conhecimento.

Muitos pais trazem a experiência que tiveram em suas escolas, uma experiência teórica e sem sentido, o isso prejudica o entendimento. É preciso saber o objetivo da escola para com esses exercícios. Um dever de casa que ela consiga fazer sozinho, a gerar autonomia em seus processos. A criança percebe que consegue pensar sozinha. Isso dá uma liberdade grande. Ela não fica dependente do professor para o conhecimento."

Nanda Porras, psicóloga e educadora parental de Pírmia



Cristiane Amorim, professora de matemática em Educação do Rioon





## Reportagem Especial

TAREFA ESCOLAR

# "Pais não devem ser fiscais de dever de casa"

Especialistas dizem que família pode ajudar os filhos na organização, para fazer a atividade, mas frisar que função pedagógica é da escola

Em muitas famílias, o conflito em relação ao dever de casa está na dificuldade de os pais encontrarem seu papel nesse momento da vida escolar do filho. Como ajudar? Fazer ou não? Essas são algumas dúvidas.

Com isso, educadores são categóricos em dizer que o papel dos pais é o de auxiliar na lição de casa, mas não com o intuito de explicar a matéria.

"Os pais não devem ser fiscais de dever de casa, nem de ensinar o que a escola acha que a criança deveria estar aprendendo. Os pais deveriam aproveitar o pouco tempo ao lado dos filhos para nutrir os de afeto. A função pedagógica é da escola", destaca a psicóloga Isadora Padilha, mestre em Ensino de Humanidades.

Diretora administrativa do Espaço Montessoriano Morada do Mundo, ela afirma que a função dos pais e demais cuidadores é dar carinho à criança. "Eles têm o papel de alimentar a autonomia da criança, criando espaços onde ela possa agir por si mesma".

O acolhimento e o afeto são muito importantes no aprendizado, como explica a diretora pedagógica

do Colégio Pio XII, Solaine Favaretto Chibith.

"Precisamos entender que a criança só aprende quando está feliz, tem afeto, se sente acolhida e segura naquele ambiente. Os pais não precisam fazer junto, porque isso até tira a autonomia da criança. Se ela não consegue, o professor precisa ficar sabendo, pois ela pode não ter aprendido".

Além do afeto que se torna um diferencial no aprendizado da criança, os pais podem trazer ao momento do dever de casa suas experiências, pontua a psicóloga especialista em crianças Talita Kapidula, educadora parental da Upurê Educação Infantil.

"Se conseguirmos adequar as tarefas de casa para que os pais possam agregar com a experiência cotidiana deles, se torna uma experiência enriquecedora e proveitosa. O olhar dos pais para as crianças é muito importante, pois é por ali que as elas se emergem e se reconhecem", destaca.

## ROTINA

Outro papel dos pais é ajudar na organização do momento do dever de casa, indica a pedagoga Cristiane Amorim, especialista em Educação, do Kumon.

"No início da vida escolar da criança, é preciso que em casa, junto com a escola, os pais criem uma rotina para se tornarem mais independentes. A criança que, desde o início, tem uma rotina estabelecida, quando está no ensino médio, é uma pessoa autônoma".

## Escola precisa estimular curiosidade das crianças

A maior mudança que tem de acontecer na escola de hoje é começar a alimentar a curiosidade das crianças. É o que defende a psicóloga e educadora parental do PsiMania Nanda Perim.

"As crianças são seres naturalmente curiosos. Acredito que a maior mudança que a escola precisa ter hoje é de alimentar essa curiosidade, em vez de destruí-la com o excesso de conteúdos".

Uma forma de alimentar essa curiosidade e fazer com que o aluno se apaixonar pela aprendizagem é adaptar e reorganizar os conteúdos à vivência dele, para que tenha mais significado, como indica a doutora em Educação Edna Tavares.

"A elaboração e o desenvolvimento de projetos pedagógicos contribuem para dar mais significado e sentido aos conteúdos estudados na escola. Não existe método ultrapassado. Todos os métodos podem ser adaptados ao contexto e à vivência atual do aluno".

Para a especialista em Educação Jafaina Spolidório, apenas um



ALUNOS em sala de aula: mudanças

profissional bem capacitado consegue fazer um planejamento estratégico, inclusive no que diz respeito à lição de casa.

"Um professor bem capacitado tem ciência do que esperar do aluno, consegue compreender seu espaço-tempo atual e quais recursos pedagógicos são mais adequados a sua aprendizagem. Utiliza seu conhecimento para formar a comunidade de pais de modo a torná-los seus colaboradores e apoiadores na educação acadêmica", frisa.



PARA A PSICÓLOGA Isadora Padilha, a função dos pais é dar afeto à criança

## ALGUMAS DICAS PARA OS PAIS

### Ajude na organização

➤ A TAREFA DE CASA é atribuição do aluno. Os pais podem e devem ajudar a criar uma rotina de estudos, determinando horários para a realização das tarefas e equilibrar isso com momentos de lazer.

➤ PODEM AJUDAR na preparação de um local adequado, iluminado, silencioso e com espaço para os materiais necessários. Ter um local de estudo facilita a construção da autonomia.

### Acompanhe sem interferir

➤ O IDEAL É QUE os pais acompanhem o só ajudem quando forem solicitados pela criança. Quando perceber algum erro ou dificuldade, ajudem a lembrar

que aquilo já foi dado em sala de aula.

➤ PARA CRIANÇAS maiores, sugira que revejam o material de estudo, as atividades feitas ou releia o livro com o conteúdo.

➤ ISSO É NECESSÁRIO para que elas mesmas observem suas falhas. Mas, se ainda assim, o filho continuar com dificuldade, peça para que leve a dúvida ao professor.

### Não castigue por uma tarefa não feita

➤ CRÍTICAS, CASTIGOS e ameaças tornam os filhos ainda mais inseguros e temerosos com os estudos, além de aumentar conflitos com os pais. Valorize as suas produções, o esforço e capricio.



PAI AJUDA a filha no dever de casa: tempo para a atividade precisa ser compatível com a idade da criança

## OPINIÕES



“Os pais podem ajudar a criar uma rotina de estudos, com horários para tarefas, e equilibrar isso com momentos de lazer”

Maria Alice Forbes, doutora em Psicologia



“Não existe método ultrapassado. Todos os métodos podem ser adaptados ao contexto e à vivência atual do aluno”

Edna Tavares, doutora em Educação

cho com que executaram uma tarefa.

### Desporto e interesse

➤ FREQUENTE o que eles estão aprendendo, incentive comentários sobre conteúdos e conte suas próprias experiências relacionadas ao tema, quando isso for possível.

### Tempo ideal para as lições

➤ DE ACORDO COM a Associação Nacional de Pais e Mestres (ANPM, na sigla em inglês), dos Estados Unidos, o tempo para o dever de casa deve ser compatível com a idade de cada criança e respeitando o tempo de concentração médio.

➤ ENTRE 3 E 7 ANOS, o dever de casa não deve exceder os 20 minutos diários.

➤ DOS 8 AOS 12 ANOS, deve ser entre 30 a 60 minutos por dia.

➤ DOS 13 ATE OS 17 ANOS, a carga horária de estudo em casa pode ser maior, variando de acordo com a necessidade do aluno.

➤ SE ACHAR QUE O TEMPO DA atividade escolar está se excedendo, vale a pena conversar com os professores e a família.

Fonte: Especialistas consultados.



**Variedade e Oportunidade**

[www.atacadosaopaulo.com.br](http://www.atacadosaopaulo.com.br)

#### KIT BARBIE



- LANCHEIRA TÊXTELA
- MOCHILA DE MÔDERNAS
- UNIDADE
- LANCHE

**R\$ 129,90**  
A VISTA

COD. 00471-15040

#### MOCHILA JUVENIL



- VÁRIOS MODELOS
- UNIDADE
- ROÇE

**R\$ 19,99**  
A VISTA

COD. 00472

#### MOCHILETE MORANGUINHO



- 3 BOLSINHAS
- UNIDADE
- LANCHE

**R\$ 69,90**  
A VISTA

COD. 00473

#### LÁPIS DE COR



- 12 CORES
- 2 PISTOS
- ESTILO
- BOLA COLOR

**R\$ 6,59**  
A VISTA

COD. 71877

#### AGENDA ESPIRAL 2022



- VÁRIOS MODELOS
- 12 PISTOS
- 12 PISTOS
- 12 PISTOS

**R\$ 9,79**  
A VISTA

COD. 00474-40164 + 00475 + 00476

#### CADERNO UNIVERSITÁRIO



- CAPA DURA + STIFF
- 96 FOLHAS + CORES
- 10 UNIDADES
- JANELA

**R\$ 22,99**  
A VISTA

COD. 71878

#### CADERNO UNIVERSITÁRIO



10 MATÉRIAS

- BOLA DECORADA
- LAMINAÇÃO FOLHA
- BOLA DE REDEIRA
- BOLA DE PISTOS
- CAPA DE ALUMINUM

**R\$ 47,90**  
A VISTA

COD. 00475

#### ÁLCOOL LÍQUIDO 1 LITRO



- 70% DESINFECTANTE
- BICLICALAR
- UNIDADE
- MEGA QUÍMICA

**R\$ 7,19**  
A VISTA

COD. 00476

#### ÁLCOOL EM GEL 5 LITROS



- 70%
- NEUTRO
- UNIDADE
- MEGA QUÍMICA

**R\$ 47,99**  
A VISTA

COD. 00477

#### MÁSCARA KN95/PFF2 BRANCA



- DESCARTÁVEL TITAN
- UNIDADE
- FORT FLUX
- DELTAFLUX

**R\$ 2,39**  
A VISTA

COD. 70210 + 70211 + 70212

#### MÁSCARA DESCARTÁVEL TNT



- TRÍPLIX ATIVA
- 10 UNIDADES
- FORT FLUX

**R\$ 5,29**  
A VISTA

COD. 00478

#### BORRIFADOR PLÁSTICO



- 500ML
- UNIDADE
- CM

**R\$ 4,99**  
A VISTA

COD. 00479

#### CADEIRA DE PRAIA



- ALUMINUM
- UNIDADE
- MOR

**R\$ 69,99**  
A VISTA

COD. 00480

#### PISCINA 1000 LITROS



- INFLÁVEL REDONDA
- UNIDADE
- ROLÃO

**R\$ 199,90**  
A VISTA

COD. 00481

#### CAIXA TÉRMICA 28 LITROS



- UNIDADE
- SOPRADO

**R\$ 79,90**  
A VISTA

COD. 00482

**Variedade e Oportunidade**

Preço de venda somente à vista, com desconto de 10% (10%) no pagamento em parcelas. Taxa de juros de 10% ao mês. VENDA: MANTER SEU CUSTO. BOM DIA, MANTER SEU CUSTO e Pagar. Imagem ilustrativa. Um oferta de Segurança é dada de 0,00 a 1,00. Consulte o site para informações sobre o produto e o preço. Produto vendido por 0,00. Todas as produtos de informática em 0,00 (0,00) por unidade de produto, com parcelas de 0,00 (0,00) (preço real).

Compre na nossa loja,  
telefone ou pelo site.



R. Vitória, 2518  
Santo Ferreira  
Vitória/ES



(27) 2121-5050



[atacadosaopaulo.com.br](http://atacadosaopaulo.com.br)



**Atacado  
São Paulo**

# Cotidiano

FALE COM AS EDITORAS GIOVANNA RANGEL E KELLY KALLE  
E-MAIL: cotidiano@tribunavitoria.com.br / 2020@tribunavitoria.com.br

MARCELLA BASTOS CACCIARI PSICÓLOGA

## “Viver preocupado com o que não temos adoece”

De acordo com a especialista, na maioria dos casos, isso acontece por causa de uma cobrança interna em excesso

Marin Fernanda Conti

Sonhar com futuras conquistas profissionais e pessoais é um processo natural para todo ser humano, mas, quando isso começa a ser motivo de preocupação no dia a dia, pode causar diferentes transtornos emocionais.

Na maioria dos casos, isso acontece por causa de uma cobrança interna em excesso, confessa a defende a psicóloga e doutora em Psicologia Marcella Bastos Cacciari. “Viver preocupado com o que ainda não temos adoece”, frisa.

De acordo com ela, esse hábito é uma expressão da ansiedade e, nesse sentido, pode afetar o bem-estar. Por isso, é preciso criar um equilíbrio entre o que as pessoas planejam para o futuro e o que elas já possuem, no presente, para conseguir alcançar a felicidade.

A TRIBUNA – Como surge a preocupação exagerada com as coisas que não temos?

MARCELLA CACCIARI – Vivemos em uma sociedade que nos cobra para sermos bons em tudo, em nível pessoal ou profissional. Atualmente, temos que sempre “performar” para as redes sociais, romantizando até momentos de estresse e dor, como no parágrafo, por exemplo. Essas coisas provocam uma pressão que nós mesmos acabamos internalizando. Acabamos sendo os nossos próprios carrascos. Mas, muitas vezes, também

projetamos coisas no futuro para não cuidar do presente. Infelizmente, não é fácil refletir sobre os problemas que vivemos hoje e, por isso, é mais fácil se agarrar a uma realidade que ainda não existe.

Há uma demanda para que sejamos excelentes em tudo o que fazemos, e projetamos isso nos nossos planos. Pode não ser o seu chefe que está te cobrando, por exemplo, mas você mesmo.

➤ Quais os sinais de que a autocobrança tem sido prejudicial?

Quando a pessoa começa a antecipar situações que ainda não estão certas e que, às vezes, até fogem da realidade. Ela passa a negligenciar algumas cuidados com a saúde, por gastar o tempo querendo sempre centralizar as questões do dia a dia. Ou seja, tudo precisa estar sob o seu comando.

Além disso, caso em situações fugiu do controle dela, surge uma ansiedade desnecessária, pois começa a se culpar por algo que não está sob seu alcance.

➤ Quais efeitos emocionais e físicos podem surgir disso?

O excesso de preocupação, em vez de nos dar mais energia, acaba sendo um retardatário.

Não dá para a gente viver a nossa rotina sempre em alerta de que algo pode acontecer. O caminho físico e mental vem exatamente dessa preocupação com o que pode dar errado nos nossos planos.

Dessa forma, ficamos cada vez mais vulneráveis ao desenvolvimento de vários quadros emocionais, como o transtorno de ansiedade, a depressão e a síndrome de burnout (doença que surge após o indivíduo passar por situações desgastantes de trabalho).

➤ É possível diferenciar esse hábito de uma busca saudável pelas conquistas pessoais?

Sim. Negativamente, você passa a ter importantes alterações na rotina. De forma geral, deixa de fazer coisas que antes eram prazerosas ou passa a ter dificuldade de expressar emoções.

Também apresenta dificuldades em relação ao sono, seja por querer dormir demais, seja por insônia. Além disso, mostra alterações de apetite (muita ou pouca) e na forma de se comportar nos lugares que costuma frequentar.

Quando ela passa a ter essas alterações importantes, e que se prolongam por muito tempo, é hora de procurar um profissional.

➤ Algum grupo de pessoas costuma ser mais afetado?

Entre os 25 e 45 anos de idade, as pessoas são mais vulneráveis à ideia (falsa, por sinal) de que só é possível conquistar felicidade se ela estiver atrelada ao status social, ao dinheiro e ao sucesso profissional. É um momento de vida em



MARCELLA CACCIARI afirma que a gratidão traz a pessoa para o presente

“Estar com pressa o tempo todo é o suficiente para ligar a luz vermelha. Afinal, você está com pressa de quê?”

Sim. Negativamente, você passa a ter importantes alterações na rotina. De forma geral, deixa de fazer coisas que antes eram prazerosas ou passa a ter dificuldade de expressar emoções.

Também apresenta dificuldades em relação ao sono, seja por querer dormir demais, seja por insônia. Além disso, mostra alterações de apetite (muita ou pouca) e na forma de se comportar nos lugares que costuma frequentar.

Quando ela passa a ter essas alterações importantes, e que se prolongam por muito tempo, é hora de procurar um profissional.

que queremos nos provar para o outro o tempo todo.

Claro, o dinheiro vai ser necessário para se sustentar e realizar sonhos, mas precisamos entender que outras dimensões da nossa vida também precisam ser alimentadas, como as relações pessoais e as pequenas coisas do cotidiano.

➤ No dia a dia, viver com pressa também é sinal de alerta?

Estar com pressa o tempo todo é o suficiente para ligar a luz vermelha. Afinal, você está com pressa de quê? Quando pensamos na palavra “pressa”, a imagem mental que vem é alguém correndo, certo? Podemos fazer uma associação disso com a fuga. Você está fugindo de quê? Do que está vivendo no presente?

Hoje em dia, por causa do impacto da tecnologia, ficamos mais próximos em fazer e ter tudo com agilidade. Acabamos desprezando a lidar com as etapas dos processos da vida, que podem ser mais lentos.

É comum atualmente vermos estudantes saindo da graduação e já querendo o sucesso profissional, ou começar a trabalhar achando que vai ser promovido rapidamente. Esse imediatismo nos atrapalha a construir os processos naturais.

➤ Mas o ideal é esquecer o fu-

### PERFIL

Marcella Bastos Cacciari

➤ É PSICÓLOGA FORMADA pela Universidade da Vila Velha (UVV) e doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, com Doutorado na Universidade do Porto, em Portugal (2020).

➤ FOI REALIZADORA DO PROGRAMA “FORÇA POSITIVA”, fruto do convênio de estágio com a Polícia Militar do Espírito Santo.

➤ SEUS TEMAS DE INTERESSE SÃO: psicologia positiva, bem-estar, resiliência, autoestima, virtudes e forças de caráter.

tudo a focar no presente ou encontrar um equilíbrio?

Na verdade, seria procurar um equilíbrio entre passado, presente e futuro. Nós temos uma história no passado, mas ela ajuda a moldar a nossa vida presente e vai ajudar a explicar nossas ações no futuro.

O ideal é que façamos um exercício de estarmos presentes, inteiros nas nossas tarefas e nos nossos relacionamentos.

➤ Como resolver esse problema de preocupação?

Mais a pensar, dedicar mais medidas que podem nos ajudar a colocar os pés e a mente no presente: a apreciação da beleza, a gratidão e a atenção plena, ou o “mindfulness”, como é mais conhecido.

A apreciação da beleza nos convida a observar a vida com curiosidade, tornando um tempo, por exemplo, com belas paisagens, boa música, obras de arte, belezas naturais e outros aspectos da vida que – além de nos ajudar a nos conectar com nós mesmos e com nossas necessidades – nos fazem sentir elevados e conectados a algo maior a nós.

O sentimento de gratidão, por sua vez, pode nos ajudar – quando cultivado com honestidade – a apreciar aquilo que faz a nossa vida valer a pena e a valorizar aquilo que já conquistamos.

A atenção plena é um convite a focar no momento presente, em movimentos naturais do corpo e atividades simples, como: comer, caminhar, escovar os dentes, tomar banho, lavar a louça, lavar o carro, entre outros. Pode nos ajudar a captar os detalhes das situações, como sabores, aromas, cores e texturas, o que ajuda a reter e a consolidar novas memórias.

➤ E as pessoas que não possuem objetivos para o futuro? O que fazer?

No momento em que uma pessoa mentalmente saudável se projeta para o futuro, significa que ela tem esperanças. Mas, quando ela não tem sonhos ou planos, pode ser que esteja com uma baixa energia vital. Diante desses casos, que são graves, é preciso procurar um especialista da área (psicólogo, psiquiatra etc.).

“É comum atualmente vermos estudantes saindo da graduação e já querendo o sucesso profissional”



CASAL contempla o pôr do sol: apreciação da natureza traz tranquilidade

## Cidades

## De Rainha do Abacaxi a modelo internacional

Lays Tavares, 18 anos, de Marataizes, no Sul do Estado, conta os dias para o embarque rumo a Miami, nos Estados Unidos

Lydia Lourenço

Natural de Marataizes, município conhecido por sua produção de abacaxi, no Sul do Estado, a modelo Lays Tavares, de 18 anos, está prestes a entrar no mercado internacional da moda.

A jovem começou a carreira após participar de um concurso tradicional de sua cidade, onde ganhou o título de Rainha do Abacaxi.



REDAÇÃO/ALVARO SOUZA

**LAYS TAVARES** em uma de suas produções como modelo. Jovem começou a carreira após participar do concurso em que foi eleita Rainha do Abacaxi



A MODELO com a mãe, Angela, após

Lays aguarda pela última etapa da seletiva de uma agência internacional em Miami, nos Estados Unidos, e conta os dias para o embarque, ainda sem data definida.

“Estou me preparando física e psicologicamente para essa mudança. Quero fazer meu nome lá fora e retornar ao Brasil com uma carreira de sucesso”, planeja.

A modelo mora atualmente em São Paulo, cidade para a qual se preparou.

“Quero criar uma carreira de sucesso lá fora, para poder proporcionar uma vida melhor para a minha família”

Lays Tavares, modelo

e ganhando experiência no ramo da moda. Ela comenta que se sente humilhada em poder levar o nome de sua cidade para fora do País.

“É uma honra ter ganhado o ‘Rainha do Abacaxi’ e feito jus a esse título. Antes, o concurso não era muito conhecido e eu ganhei, fui levando esse título mais para frente. É um privilégio levar o nome da minha cidade para outros países”.

A mãe de Lays, Angela Oliveira, conta que inscreveu escondida a filha para o concurso que a fez iniciar a carreira como modelo.

“Fiz a inscrição quando ela tinha 14 anos. Só depois falei com ela. Eu sabia que ela ia ganhar. Depois que ela ganhou o concurso, foi convidada para participar de outros desfiles. Ela subiu na passarela e viu que era isso que queria”.

Confiante no potencial da filha,



RAINHA DO ABACAXI com a fruta que é símbolo de sua cidade, Marataizes

Angela diz que suas expectativas para a carreira internacional de Lays são altas.

“Lays tem um brilho, e se transforma quando está trabalhando. Nasceu para ganhar o mundo e eu acredito que ela vai conquistar o espaço dela e que vai longe”, comenta.

O agente da modelo e diretor de desenvolvimento da Mega Mo-

dels, Zecca Barreto, representa a carreira nacional da jovem desde dezembro de 2020, quando se encantou pela determinação dela em sua vida profissional.

Desde o primeiro momento em que a viu, analisando todo o seu perfil, sua história, a beleza, umas coisas que mais nos cativou foi ver em seus olhos o brilho e a vontade de se tornar uma grande modelo”.

## LAYS TAVARES MODELO

## “Quando pisei na passarela pela 1ª vez, me apaixonei”

A TRIBUNA - Como surgiu a oportunidade para a seletiva?

**LAYS TAVARES** - Comecei o Dilson Stein no final de 2020. Foi ele quem descobriu o Gisele Bündchen. Ele me mostrou o trabalho dele e decidimos investir. Ele me preparou durante um ano e meio. Então, fui para São Paulo, e ele achou que eu estava pronta. Daí, surgiu a oportunidade dessa seleção da agência Elite, que fica em Miami (EUA) e participei.

> Há quanto tempo você está em São Paulo e como tem sido sua vida lá?

Estou há 19 dias em São Paulo. Faltam 10, porque eu estou em uma cidade totalmente diferente e fora da minha zona de conforto, mas, aos poucos, vou me encaixando no mundo que eu escolhi.

> Ser modelo sempre foi um sonho?

Sempre pensei em ser policial ou advogada, mas, quando pisei na passarela pela primeira vez, falei: “Mê, eu quero ser modelo”. Me apaixonei pela profissão e não pensei mais em outra coisa.

> Por ser ainda muito jovem, você tem medo dessa nova fase?



REDAÇÃO/ALVARO SOUZA

LAYS queria ser policial ou advogada

Quais as principais dificuldades que enfrentou até aqui?

É claro que eu tenho medo de não dar certo. A vida em São Paulo é muito cara e estou morando de saudade da minha família. Mas estou me adaptando e, se Deus quiser, vai dar tudo certo.

> Sua família está apoiando sua carreira?

Antes de ser o meu sonho, era o sonho da minha mãe. Ela sempre me apoiou muito em tudo. Fiz tudo para realizar meu sonho.

Programa suas férias com praticidade e segurança. Venha alugar um carro com a gente.

Ligue e reserve já! (27) 99743-1220 3338-2000

podium rent a car

GRUPO PODIUM



## Cidades

## TECNOLOGIA NA ESTÉTICA

# Tratamentos de beleza indicados por médicos

**São 15 procedimentos sem dor e rápidos, possíveis de serem feitos em até 30 minutos, de acordo com os especialistas**

Ana Carolina Faveleira

**A** ideia de que é preciso sofrer para ficar mais bonita já está ultrapassada. Com a tecnologia e as técnicas dermatológicas cada vez mais avançadas, há tratamentos sem dor, rápidos e com resultados eficazes, que ajudam a melhorar a aparência da pele e do corpo, segundo médicos.

Os especialistas selecionaram 15 procedimentos que causam pouca ou nenhuma dor e podem ser feitos em até 30 minutos.

Um deles é o laser Veu de Noiva, que funciona como peeling, mas sem descascar muito a pele. Ele promove renovação celular, melhoria de poros e qualidade da pele, em cerca de 20 minutos.

De acordo com a dermatologista Hannah Cader, o tratamento pode ser indicado para qualquer pessoa que queira melhorar a qualidade da pele e reduzir manchas.

"Apresenta resultados com apenas uma sessão, mas, se a pessoa



quiser o resultado prolongado, tem de mantê-lo com uma periodicidade maior. A ideia é ter um resultado mais imediato para um evento. Por isso, o nome 'Veu de Noiva', explica a médica.

Para melhorar a qualidade da pele e dos poros da face, outro procedimento rápido e eficaz recomendando é a microrrafia de medicamentos na pele (MMP). Dura, em média, de 30 a 40 minutos, e é

tolerável com o uso de anestésico tópico, aplicado diretamente na superfície da pele.

Já a médica especialista em estética Juliana Amancio recomenda bioestimuladores de colágeno in-

## PROCEDIMENTOS

## Cuidados com a pele

Para manter os cuidados com a pele, a criadora do conteúdo digital Gabriela Varejão iniciou procedimentos de beleza há cerca de 10 anos. Ela contou que aplica toxina botulínica e faz preenchimento na área dos olhos, e que ambos são indolores, devido ao uso de anestésicos.

"Esses procedimentos rápidos facilitam muito no dia a dia. Não é algo tão invasivo, como uma cirurgia", relatou Gabriela, que faz acompanhamento com a dermatologista Mariana Rocha.

jetáveis para face e corpo. "Quando realizados com anestesia local, são bem confortáveis".

A médica indica também o ultrassom microfocado para o rosto e o ultrassom macrofocado para o corpo, na área de maior queixa.

Já a dermatologista Mariana Rocha destaca o laser com o protocolo Black Peel, que melhora a textura da pele e dos poros e elimina manchas e linhas finas.

"Esse procedimento é indolor e rápido, com duração de, no máximo, 30 minutos", explica a dermatologista.

A última toxina botulínica também fez parte da indicação. Segundo a médica, com o uso de anestésicos, o procedimento é rápido, praticamente indolor.

Mariana salienta que, atualmente, com a rotina cada vez mais corrida, procedimentos rápidos e com um tempo menor de recuperação têm a preferência bastante. Em relação à dor, ela cita que esse é um fator limitante para muitas pessoas.

## OS PROCEDIMENTOS

### 1 Bioestimuladores de colágeno injetáveis para face e corpo

➤ SÃO PRODUTOS injetáveis, que estimulam a produção de colágeno quando injetados em determinadas áreas da pele. Assim, firmam a pele do rosto e do corpo, promovem um efeito de rejuvenescimento e melhoram a celulite. O procedimento pode ser feito em até 30 minutos. Quando é realizado com anestesia local, é quase indolor. As contra-indicações são para pessoas com doenças autoimunes. Custam, em média, a partir de R\$ 2 mil.

### 2 Novo ultrassom microfocado

➤ O NOVO ULTRASSOM microfocado de alta intensidade, por ter uma câmera de ultrassom dedicada, permite um procedimento indolor ou com menos dor que técnicas anteriores. O objetivo é tratar a flacidez, inclusive do bumbum. É possível tratar o rosto inteiro em cerca de 30 minutos. Após o procedimento, a pessoa pode voltar para as atividades do dia. Normalmente, o resultado começa a aparecer após 30 dias do procedimento. A indicação é que seja realizada uma sessão por ano. A técnica fica, em média, por R\$ 3 mil.

### 3 Ultrassom macrofocado para o corpo

➤ TRABALHA com o aquecimento da pele, melhorando a firmeza e tratando a flacidez e a celulite de áreas como o bumbum, em até 30 minutos. Com anestesia tópica, é quase indolor. O ideal é que sejam feitas três sessões por região. Cada sessão custa a partir de R\$ 1.500.

### 4 Black Peel

➤ TAMBÉM CONHECIDA como Hollywood Peel, é uma técnica indicada para tratamento de manchas, redução de poros e melhora de textura da pele. É feita pela aplicação de uma



**“O tempo rápido de recuperação com esses tratamentos tem facilitado bastante. Além disso, a dor é fator limitante para muita gente”**

Mariana Rocha, dermatologista

máscara de carvão ativado. Em seguida, é realizada a aplicação de laser. A duração é de cerca de 30 minutos. Apesar de aquecer a pele, o procedimento é indolor. Podem ser realizadas de quatro a cinco sessões, com intervalos mensais. Cada sessão custa, em média, de R\$ 500 a R\$ 800.

### 5 Toxina botulínica

➤ TÉCNICA UTILIZADA para tratamento ou prevenção de linhas de expressão (rugas). ➤ O PROCEDIMENTO é realizado pela aplicação de toxina botulínica, causando a paralisção da musculatura responsável pela formação das rugas. É realizado em até 30 minutos e pode ser feito novamente com intervalos de quatro ou cinco meses. Com o uso de anestésicos potentes, o procedimento é quase indolor. ➤ CADA SESSÃO SAI por uma média de R\$ 1.200.

### 6 Microrrafia de medicamentos na pele (MMP) facial

➤ PROCEDIMENTO constituido de várias microagulhas, por onde é inserida uma medicação na pele. Melhora a qualidade da pele e dos poros, e a sessão dura em torno de 30 a 40 minutos. É tolerável com uso do anestésico tópico. Cada sessão custa, em média, de R\$ 500 a R\$ 800.

## TÉCNICAS SEM DOR

### "Mais leve e feliz"

Um dos procedimentos estéticos que a supervisora de loja própria Jaineira Vargas, 34 anos, realizou é o skin-bocstar, que promove a revitalização da pele. "Ele deixa a pele com mais vida e tira as manchas. Eu não possuo nenhum processo de dor", contou Jaineira.

Ela também já realizou peeling químico, que foi indolor, e tratamento para melasma. Desde o ano passado, tem feito procedimentos estéticos, em busca de melhorar a autoestima.

"Com autoestima, fico mais leve, feliz e me sinto bem comigo mesma", disse a supervisora.



PACIENTE em tratamento de rugas

## Cidades

## TECNOLOGIA NA ESTÉTICA

# Laser tira manchas e reduz queda de cabelo

**P**ara quem procura por uma tecnologia moderna que trate melasma, manchas comuns ou até queda de cabelo de forma menos agressiva, uma opção é o laser de Thulium, que chegou ao Estado no último ano.

De acordo com a dermatologista Karina Mazzini, a ação desse laser ocorre em uma parte mais superficial da pele, não a queima e promove uma menor descamação.

A médica explicou que o equipamento apresenta uma potência de rejuvenescimento, que pode ser aplicada em qualquer parte do

corpo e é capaz de tirar manchas e fechar poros. Após o procedimento, o paciente fica liberado para as atividades do dia, como trabalhar.

"Há lasers antigos que formam uma crosta na pele e o paciente tem que ficar de repouso, não pode voltar na mesma hora para as atividades", explicou a médica.

A técnica, que é indolor, pode ser feita rapidamente. Alguns tratamentos realizados no rosto, inclusive, podem levar 10 minutos.

O equipamento também pode ser usado para a ressecução capilar sem dor, em casos de alopecia (perda de cabelo com origem crônica ou genética) e efêvio (condição que gera queda de cabelo, mas que é reversível).

Assim, além de realizar a restauração do cabelo, ele ainda fortalece os fios e reduz a queda.

Entre os procedimentos modernos e diferenciados, há os esvaziadores de gordura, indicados para

quem está com gordura localizada. Segundo a dermatologista Hannah Cade, são substâncias que atuam nas células do tecido adiposo e que levam à necrose das células de gordura.

Podem ser considerados mais modernos que as lipocânicas. "Eles são diferentes, com substâncias mais potentes e com um efeito melhor", explicou.

A técnica, que pode ser realizada com ou sem anestesia tópica, é considerada indolor ou pouco dolorosa. Ela é realizada em uma média de 20 a 30 minutos.

"É um procedimento rápido, mas é indicado fazer, pelo menos, três sessões. O resultado de uma sessão aparece cerca de 30 dias da primeira", pontuou a médica.

A dermatologista frisou que a técnica deve ser realizada por um profissional habilitado, pois altas quantidades podem levar a arritmia e problemas cardíacos.



KARINA MAZZINI diz que alguns tratamentos podem ser feitos em 10 minutos

“O que cabe na vida moderna é isto: se cuidar de forma rápida e ter um resultado natural”

Karina Mazzini, dermatologista

## OS PROCEDIMENTOS

### 7 Laser Veu de Noiva

➤ PROMOVE a renovação celular, a melhoria de poros e a qualidade da pele das manchas. É realizado em cerca de 20 minutos. Geralmente, não precisa de anestesia e é praticamente indolor. O resultado é visto logo após o procedimento e dura de 4 a 6 meses. É indicado para qualquer pessoa que queira melhorar a qualidade da pele e dos poros e reduzir manchas. Cada sessão custa, em média, de R\$ 1 mil a R\$ 1.300.

### 8 Esvaziadores de gordura

➤ TAMBÉM CHAMADOS de empliers (esvaziadores, em inglês), são substâncias que atuam nas células do tecido adiposo e levam à necrose da gordura. É um procedimento indicado para quem tem gordura localizada. É feito de 20 a 30 minutos, e o resultado aparece em cerca de 30 dias. Pode ser feito com ou sem anestesia tópica, mas muitos toleram sem anestesia. É indicado para, pelo menos, três sessões e cada uma custa, em média, de R\$ 800 a R\$ 900.

### 9 Skinbooster

➤ FUNCIONA como um "hidratante in-

jetável", que injeta o colágeno e melhora as linhas sem paralisar a musculatura. O procedimento é feito em cerca de 30 minutos, com ácido hialurônico em uma quantidade pequena. Pode ser aplicado em regiões como face, pescoço e nas mãos. Média de valor não informada.

### 10 Laser ND Yag

➤ UTILIZADO para o tratamento de lesões vasculares, para eliminar vasos ruins do rosto. Pode ser feito em cerca de 15 minutos. A indicação é de, em média, uma a cinco sessões (dependendo do tipo de lesão) com grande nível de segurança, já que a dor é amenizada com o uso de aparelhos resfriadores de pele. Com relação aos cuidados antes e depois do tratamento, não se deve aplicar cremes ou maquiagem no rosto no dia (para evitar interação com laser e evitar queimaduras) e usar protetor solar. Média de valor não informada.

### 11 Laser de picosegundos

➤ O TRATAMENTO pode clarear manchas e olheiras, remover tatuagem, diminuir o tamanho dos poros, melhorar a textura da pele e até rejuven-



“É importante o crescimento desses procedimentos, pois, a cada dia, as pessoas querem otimizar o tempo e também manter os cuidados”

Hannah Cade, dermatologista

escer. Dura, em média, oito minutos e é considerado indolor. Após o procedimento, a pele pode ficar um pouco avermelhada, mas não deixa edema e o paciente pode voltar às atividades imediatamente.

### 12 Laser de Thulium

➤ É UM PROCEDIMENTO não ablativo (necrótico que, por meio de uma onda de luz, atinge as camadas mais superficiais da pele), que causa pouca descamação de pele, ao contrário de outros lasers. Pode ser usado para retirar manchas, inclusive melasma, e para restauração capilar sem dor. No rosto, pode ser feito em cerca de 10 minutos. A quantidade de sessões

varia conforme cada caso. Cada uma delas fica em torno de R\$ 1.200.

### 13 Peeling químico

➤ FAZ CLAREAMENTO de manchas, renovação celular e melhora a textura da pele e das rugas finas. Pode ser feito em regiões como rosto, colo e braço (para quem tem manchas). Peeling que atinge a camada superficial da pele, principalmente, são indolores ou pouco dolorosos. É recomendado que seja feito no inverno, para a pele não ficar muito exposta ao sol intenso. Esse procedimento não é indicado para gestantes, pacientes que tenham hipersensibilidade a algum componente da fórmula. Custo, em média, entre R\$ 300 e R\$ 800, dependendo do tipo de peeling.

### 14 Preenchimento com ácido hialurônico

➤ TÉCNICA UTILIZADA para repor o vo-

lume em uma determinada parte do rosto, definir contornos da face (como queixo, mandíbula, nariz e maçãs do rosto) ou para atenuar as rugas finas e estáticas. Também pode ser usado com anestesia tópica, é praticamente indolor. O procedimento leva cerca de 30 a 40 minutos, após a anestesia. A contraindicação é para pessoas com doenças reumatológicas que não estiverem sob controle. A média de valor é de R\$ 1.300 a R\$ 1.500.

### 15 Fios de polidioxanona (PDO)

➤ SÃO FIOS ABSORVÍVEIS pelo organismo pelo estímulo do local em que foi colocado. A ideia é fazer a estimulação de colágeno para dar um efeito de sustentação da pele e amaciar a flacidez. O procedimento pode ser feito embaixo dos olhos, ao redor dos lábios e na região do pescoço, na papada. Para pacientes que têm pouca tolerância à dor, é importante utilizar anestesia tópica, para que o tratamento seja indolor. É realizado entre 30 e 40 minutos. A média de valor depende da espessura da pele e da região tratada, mas pode variar entre R\$ 120 e R\$ 1 mil.

Frente Dermatológicas Hannah Cade, Karina Mazzi, Karina Mazzi e Aldo Sotomaior; Jênifer, especialista em Estética; Juliana Amaral e cirurgiã plástica Márcia Favazzazo.

## QUALIDADE DA PELE

### Estética facial

➤ Também realiza procedimentos estéticos em busca de uma melhor qualidade de pele é a jornalista Weyverton Barroso, 37 anos. Ela contou que fez um tratamento botulínico em regiões do rosto, além de laser fracionado, e que não sentiu nenhuma dor.

Além disso, segundo Weyverton, os procedimentos foram rápidos. Ele busca tratamentos de beleza desde os 25 anos de idade. "Preciso realizar, para ficar em dia e não envelhecer tão rápido", contou o jornalista.



TÉCNICA para reduzir a flacidez da face é realizada com fios absorvíveis pelo organismo. A ideia é fazer a estimulação de colágeno para dar efeito de sustentação da pele



## Cidades

## EPIDEMIAS NO ESTADO

# Mais vacinas para crianças chegam ao País

Amanhã está prevista a chegada de 1,8 milhão de doses. Para o mês de fevereiro, o total será de 5,4 milhões de vacinas pediátricas

Mais 1,8 milhão de doses de vacina contra a covid-19 para crianças chegam amanhã no Brasil. Elas fazem parte do quinto lote de doses pediátricas. A farmacêutica Pfizer informou, em nota que amanhã está prevista para as 3h40 a chegada do voo, vindo de A Múrdah, na Holanda, no Aeroporto de Viracopos, em Campinas (SP).

Para o mês de fevereiro, completa a farmacêutica, estarão disponíveis 5,4 milhões de doses pediátricas.

Cada um dos três voos esperados para este mês deve trazer cerca de 1,8 milhões de doses. Mais entregas estão previstas para chegar ao Aeroporto de Viracopos, em Campinas, nos dias 17 e 24 de fevereiro.

A Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) informou, que, atualmente, uma média de cinco mil crianças estão sendo vacinadas diariamente.

te no Espírito Santo.

Não há risco de sobrecarga a vacinação, segundo foi pactuado, junto aos municípios, a vacinação de 90% deste público até 15 de março. A Sesa esclarece que, para alcançar esse meta, serão cerca de seis milhões de doses, ou seja, de sete milhões de crianças.

Segundo o órgão estadual, os municípios são as responsáveis por desenvolver as estratégias e a secretaria considera a volta às aulas uma oportunidade para alcançar a meta pactuada. A Sesa já se cometeu às prefeituras, parcerias com as escolas públicas e privadas para melhorar a adesão à vacinação de crianças e adolescentes.

## ADULTOS

A Sesa informou que está prevista a chegada de 56.160 doses da vacina contra a Pfizer amanhã no Estado. As vacinas serão destinadas para aplicação na população acima de 12 anos de idade.

O Ministério da Saúde informou que mais 1,7 milhão de doses que giram ao Brasil, ontem, o lote das vacinas chegou às 3h20, no Aeroporto de Viracopos, em Campinas, vindo de Frankfurt, na Alemanha.

Nas dias 5, 6, 7 e 8 de fevereiro, também serão entregues cerca de 5,5 milhões de doses destinadas a adultos e adolescentes.



A FARMACÊUTICA PFIZER está prevista a chegada de 56.160 doses do imunizante amanhã no Espírito Santo

## Mapa de Gestão de Risco



## DAUTOS NO ESPÍRITO SANTO

CASOS	MORTES	DIÁRIOS
919.616	13.655	753.097

Fuente: Painel Covid-ES, Ministério da Saúde e Conselho de Velocidade de Imagem.

# Ato contra passaporte de vacinação

Um grupo de manifestantes contrários à cobrança de passaporte de vacinação realizou uma manifestação nas ruas de Vitória e Vila Velha, ontem e tarde, para pedir o fim da exigência do documento em estabelecimentos comerciais.

O grupo se reuniu na Praça do Papa, no bairro Enseada do Suiá, na capital, de onde seguiu até Vila Velha, passando pela Terceira Ponte.

Em Vila Velha, os manifestantes se reuniram na entrada da rede Jênia oficial do governador do Estado, Renato Casagrande, onde protestaram contra o passaporte. Eles também pediram a saída de Casagrande do cargo.

O passaporte de vacinação é uma ferramenta que exige a comprovação de imunização contra a covid-19 para entrar em estabelecimentos comerciais, bares e restaurantes.

Em um vídeo publicado na rede social Instagram, o grupo Direta Seiva Espirito Santo afirmou que mais de 700 carros participaram da carreta.

A Guarda Municipal de Vila Velha acompanhou a manifestação, mas não registrou nenhuma ocorrência.

## Estudar é mais divertido

no Kumon →



50% de desconto na matrícula  
De 21/01 a 26/02/2022

## Unidades

Unidade Serra - Laranjeiras  
Orientadora: Giovana Ramos

(27) 3074-5000  
(27) 99508-2610

Rua Casimiro de Abreu, 46 - Parque Res. Laranjeiras Serra - ES

KUMON

Você junto com seus filhos.  
O Kumon junto com você.

## OS NÚMEROS

### VACINAÇÃO NO ESTADO

PESSOAS VACINADAS  
3.323.448  
(94% DA POPULAÇÃO) - público-alvo com pelo menos uma dose

### VACINAÇÃO COMPLETA

2ª dose e dose única  
2.898.712  
(82% DA POPULAÇÃO) - público-alvo

### NAS ÚLTIMAS 24 HORAS

CASOS	MORTES
REGISTRADOS	POSTERIORES
6.616	10

TAXA DE OCUPAÇÃO DOS LEITOS DE UTI: 82,84%



## Cidades

# "Chá emagrecedor" é proibido no Brasil

Produto, apontado por familiares da enfermeira Edmara Abreu como o chá que ela tomou antes de morrer, não é regulamentado, diz Anvisa

Camila Lima  
Lorrany Martins

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) fez um alerta sobre o "chá emagrecedor", alegando que a substância está proibida no País desde 2010. Segundo a agência, produtos com a marca "50 Ervas Emagrecedor" não podem ser comercializados, por não estarem regulamentados como medicamentos.

O produto ganhou destaque após ser mencionado por familiares da enfermeira Edmara Abreu, 43 anos, como sendo o chá que ela tomou antes de morrer em uma clínica particular. Segundo a família, ela precisou de um transplante de fígado por ter sido informada incorretamente sobre as capacidades do chá, mas não resistiu ao procedimento.

O chá, vendido em copos, se diz "natural" e, na composição, contém ervas como chá-verde e



ENFERMEIRA Edmara Abreu tomou um chá, que teria provocado a sua morte

casca, substâncias tóxicas que podem causar danos ao fígado.

De acordo com a Anvisa, o produto "50 Ervas Emagrecedor" não pode ser classificado como medicamento, pois contém ingredientes que não são autorizados para uso em alimentos.

"Qualquer produto com propriedades terapêuticas, por exem-

plo, com a promessa de emagrecimento, só pode ser comercializado no Brasil com autorização da Anvisa e esse comércio só pode ocorrer em farmácias ou drogarias, já que substâncias são propriedades terapêuticas são consideradas medicamentos", afirma a agência em nota.

O órgão também alerta que produtos sem registro não oferecem segurança

## Novo voo traz 187 deportados

Um voo com 187 brasileiros deportados dos Estados Unidos chegou ao Aeroporto Internacional de Belo Horizonte em Confins, ontem. Segundo a BH Airport, que administra o terminal, o avião, vindo de El Paso, no Texas, pousou em Minas Gerais por volta das 13h15.

Está o terceiro voo com deportados dos Estados Unidos com destino ao aeroporto em dois dias. Na

sortida, um avião com 82 brasileiros, e outro, com 101, chegaram a Confins.

Desde outubro de 2019, quando o tratamento a imigrantes ilegais foi alterado no governo Trump e aceito pelo Parlamento, já vão 54 voos. A chegada do primeiro voo naquela semana marcou a retomada de uma medida que não era aceita pelo Brasil desde 2006.

## Fezinha

### MEGA-SENA

Concurso 8481

13 - 26 - 31 - 48 - 51 - 80

### LOTOFÁCIL

Concurso 2441

01 03 07 08 09  
10 11 13 15 16  
20 21 22 24 25

### LOTERIA FEDERAL

Concurso 6538

PRIMÁRIO: 1.530 PRÊMIO GABAT  
PRIMÁRIO: 82.000 PRÊMIO: 54.450  
PRIMÁRIO: 77.700

### DUPLA SENA Concurso 2321

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

### TEMPERATURA

Concurso 1745

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

### QUINA

Concurso 5773

08 - 17 - 48 - 52 - 76

### DIÁ DE SORTE

Concurso 564

02 04 11 20 22 24 31

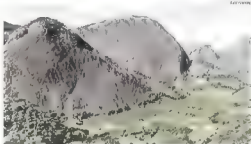
## FONTE GRANDE

POR LUIZ TREVISAN E fotos de integrantes da equipe

### Teatros capixabas exibem atos da pandemia e do clima

Com as cortinas e portas fechadas, por causa da pandemia, entraram em ação, nos teatros, as reformas e o uso do espaço. O Teatro da Ules, após melhorias como tela digital, novos painéis e pintura, agora é ponto de encontro para eventos.

Em Cachoeiro, o Teatro Rubem Braga sofreu o impacto da pandemia. Em janeiro de 2020, segundo das rescrições de público devido ao quadro sanitário, isso levou a redução do espaço. "É a local de maior frequência da cidade nos dias de hoje. Agora vamos mostrar o teatro 12 milhas para fazê-lo funcionar com acessibilidade, em 2023", revela a secretária de Cultura, FERNANDA MARTINS. Além da desconexão dos equipamentos, toda a facção do teatro foi reduzida.



**PAISAGEM CAPIXABA IMPRESSIONA TV ITALIANA.** Em março a TV italiana RAI exibiu, em 10 capítulos, a vida dos descendentes italianos no Espírito Santo. A equipe da emissora se impressionou com a beleza das paisagens, como a localidade de Estrela do Norte, no interior de Castelo, com suas praias e a diversidade cultural existente. Dias atrás, a RAI fez transmissão online, por 10 minutos, em horário de alta audiência, da Festa da Polêmica, em Vitória. A nova de "migrante" sancionada pela TV Capixaba terá acesso ao material legendado.

to em Tonga, a 13 mil quilômetros, chegou ao nosso litoral e virou "filho" da imagem nas redes sociais. Antes do tsunami, Tonga era uma conhecida aqui por causa de uma canção de Vinícius de Moraes e Tom Jobim que diz: "Eu vou ficando com você pra Tonga".

\*\*\*

### Pirão primeiro

Na próxima quinta-feira, haverá audiência de câmara e o chefe Herculio Pirão o representante do grupo que reivindica seu tradicional restaurante na Praia da Cantata, no centro do "Triângulo das Bravuras".

A reivindicação, a revelia de Pirão, feita por um filé de Pirão, foi denunciada nas redes por Cacau Magalhães. Ele mesmo o autor da máxima "Moqueca é capixaba, o resto é pirado", um lizado recentemente pelo ex-governador Lula, freguês de Pirão.

\*\*\*

### A propósito

Pirão antecipa para a coluna que, independentemente de haver ou não acordo, na audiência desta semana, ele pretende falar em favor de uma causa, a favor da Praia da Cantata. "Estou com 75 anos, a saúde recuperada e cheio de disposição", salienta.

### Babel na areia

Das areias do Quarupari, a colega Lúcia Sato aponta a baba das canções de amor espalhadas em alto volume. Misturam da paisagem ao parafuso, do estertor ao silêncio. "Cada dia que passa", cobra, com razão.

Em tempo: esse tipo de baba é o mesmo municipal se reproduz, com menor ou maior intensidade, por diferentes praias.

### CURTA

**BIBIANA RUBEM BRAGA.** A Prefeitura de Cachoeiro confirmou a realização da Bibiana Rubem Braga em maio no formato híbrido. Os eventos terão transmissão online.

**VOLTA ÀS AULAS.** Comitê da Ufes vai avaliar a volta das aulas, em 15 dias, no híbrido, a partir do próximo dia 18.

**BOLHA DIGITAL.** Comitê em sala de reunião das câmaras e constituintes, a TV Ufpa e revistas capixabas vão virar desastres. Agora, na era da nuvem e celular, o nome "clássico" da seara.

**FILOSOFIA NA PANDEMIA.** "A sala não foi aberta para o povo, o povo é quem não tem a sala", afirma o filósofo. "Entra o povo, o povo é quem não tem a sala", afirma o filósofo. "Entra o povo, o povo é quem não tem a sala", afirma o filósofo.

### Malor palco

Je, o Teatro Carlos Gomes, o mais antigo e famoso de Vitória, estava fechado para restauração antes mesmo da pandemia. A expectativa, com as obras, é que seja reaberto em 2024.

### Títulos verdes

O Bndes e o BID firmaram parceria

### Montanha acima

O calor sobre as montanhas capixabas

### Tonga da mironga

A poluição causada pelo terremoto



## Polícia

# Briga por leite condensado faz jovem ser esfaqueado

Adolescente, de 17 anos, foi fendo pela namorada, de 20, após não ter dado dinheiro para ela comprar o produto, em Ulisses Guimarães

Kananda Natioli

Um adolescente por causa de uma caixinha de leite condensado terminou com a vida. O jovem, de 17 anos, grávido de 17, foi morto no bairro de Vila Velha. Ao se negar a comprar o produto, ele foi esfaqueado pela própria namorada, uma jovem de 20 anos, que foi presa horas depois do crime.

O caso aconteceu na noite de sexta-feira, dentro da casa do acusado. Juntamente com a briga do casal, que estava junto há 15 dias, as Polícias Militar e Civil, ele confessou o crime e disse que a discórdia começou depois de negativa do rapaz em comprar o leite condensado.

Testemunhas relataram que a jovem teria ido atrás do namorado, que estava na casa de um amigo, na sexta-feira. Lá, ele exigiu que o rapaz lhe desse dinheiro para a compra de leite condensado.

"Ele estava na minha casa quando ela (namorada) chegou fazendo escândalo, exigindo que ele desse dinheiro para que ela pudesse comprar a caixinha de leite condensado. Ele falou que não tinha e os dois ficaram juntos. Cerca de 20 minutos depois, recebeu a notícia de que ele havia sido esfaqueado", contou um amigo do jovem, de 24 anos, que não quis se identificar.



RUA de Ulisses Guimarães, em Vila Velha, onde foi registrado o crime. Adolescente está internado e a mulher, presa.

O amigo contou que foi até o local e socorreu o adolescente, levando-o até o hospital Antônio Bezerra de Faria, no mesmo município. "Ele reclamava de muita dor e sangrava muito na região do ombro esquerdo. Ele disse que a namorada tinha feito isso porque não tinha dinheiro para dar a ela para comprar a caixinha de leite condensado", afirmou o amigo.

Os policiais militares foram acionados por moradores. Ao perceberem que a acusada estava tentando fugir, a decideram com uso de força até a entrega da vítima.

A jovem foi levada para o Departa-

mento de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP), onde foi autuada por tentativa de homicídio e levada para o Centro de Tratamento de Viciados.

Em interrogatório, ela disse que o rapaz teria exigido seu esmaltador, morto há 20 dias, e ao não ter conseguido, ela o esfaqueou.

Para a mãe do adolescente, o motivo da briga foi banal. É a falta, sobre o estado de saúde dele. "Ele estava de um motivo bobo, uma falta de leite condensado e eu não sabia, mãe. Filho está em estado grave", disse.

## MÃE DA VÍTIMA

**"Motivo foi absurdo. Meu coração de mãe está abalado"**

A auxiliar de serviços gerais mãe do jovem esfaqueado pela namorada falou sobre o momento de dor ao saber do crime.

A TRIBUNA - Como o seu filho está?

MÃE DO JOVEM - Ele está grave. Corre risco de morrer, porque perdeu muito sangue.

> E o que pensa sobre a briga?

Ela usa drogas. Querida que ele desse dinheiro para comprar algumas coisas, entre elas, a caixa de leite condensado, e ele não deu. Como o dinheiro que eu ia, ele comprou as coisas dele e ela se humilhou. Eu não movi nada. Não foi a primeira vez que ela fez isso.

> Como era a relação deles?

As vezes, estavam bem, depois brigavam. Ele já deu uma pedada nele. Ele se defendia, mas bater nunca batia nele. Ela jogava telha pedra, tudo nele. Não queria os dois juntos e sentia que o pior poderia acontecer.

> Como a senhora está?

O coração me bate muito abalado. Tenho recebido conforto. Agora estou esperando por notícias. Sei que o caso é de grave.

## O OUTRO LADO

### Mulher alega agressão

Enquanto se preparava para fazer exame no Departamento Médico Legal, em Vitória, antes de ir para o processo, a acusada conversou com a imprensa.

A jovem negou que tivesse agredido o companheiro antes do golpe fatal de ele ter se negado a comprar o leite condensado e disse que o rapaz alega de ter xingado seu ex-marido, fofocado há 20 dias, teria a agredido.



MÃE da vítima: outras agressões

## Enfermeiro é afastado após denúncia de estupro

Uma adolescente de 13 anos denunciou ter sido estuprada por um enfermeiro, durante uma internação no Hospital Estadual, após infante Alan Bernardino Alves (filho) em Socorro, Vila Velha.

A denúncia foi registrada na sexta-feira, quando uma técnica de enfermagem da Psiquiatria do mesmo hospital foi a de que ela com a vítima. O enfermeiro foi afastado.

As polícias, a adolescente contou que estava em sua casa deitada, com a luz apagada, quando um enfermeiro entrou no quarto e trancou a porta. Em seguida, a vítima perguntou o que ele queria e ele tentou mandá-la para fora da cama.

Após a denúncia, o enfermeiro ainda tenta bato a cabeça da menor na parede e fez ameaças mostrando uma arma e dizendo que, se ela



**HOSPITAL INFANTIL, em Vila Velha, onde uma menina de 13 anos denunciou ter sido estuprada por um enfermeiro. Ela estava internada há três meses**

contasse para alguém, ele mataria ela e a família dela.

A vítima está internada no hospital há quase três meses e recebeu o acompanhamento psicológico. Após a ocorrência, ela foi encaminhada para fazer exames.

A direção do hospital esclareceu que, a partir do conhecimento do fato, imediatamente realizou o en-

caminhamento dos índices para os órgãos de proteção social da criança e do adolescente, para finalidades de apuração e investigação. E ressalta que o funcionamento já foi designado ao quadro de colaboradores.

O caso foi sendo investigado pela Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente (DPCA).

## Morto com 4 tiros em ponto de ônibus

Um homem de 35 anos, identificado como Dione Silva Oliveira, foi assassinado com quatro tiros, quando estava em um ponto de ônibus na rua da Avenida Schwab, em Nova Esperança, Caracara, ontem.

Imagens flagraram o momento em que a vítima está no local, ao lado de uma mulher, em um dos ruas principais do bairro.

Em seguida, um homem de 35 anos, conhecido como o local, ao lado de uma mulher, em um dos ruas principais do bairro.

Após quatro minutos, o suspeito voltou para o ponto de ônibus já sacando a arma e atirando contra Dione Oliveira.

Segundo familiares, a vítima não estava trabalhando por ter transtornos psicológicos e dependia do auxílio do governo e da ajuda da família para sobreviver.

Atenda de acordo com a família



DIONE Silva Oliveira tinha 35 anos

ele nasceu na Bahia, mas se mudou para Vitória há alguns anos, por conta do trabalho nos montes, em um trabalho com algumas pessoas.

Até o fechamento desta edição, ninguém havia sido preso e a Polícia Civil investiu a causa.

# QUAL A BRONCA?

EDITOR DE OPINIÃO HENRIQUE COSTA

FALE COM A COLUNA  
WHATSAPP  
(27) 99691-4118



POR TELEFONE  
(27) 3331-9161  
POR E-MAIL  
hcosta@tribuna.com.br

## OPINIÃO DO LEITOR

VILA VELHA

# Queixa contra radar na 3ª Ponte

Morador sugere que o DER-ES desative o equipamento durante os horários de pico para evitar a retenção de veículos na região

"Morando na avenida Hugo Messia, na Praia da Costa, e tendo observado que o primeiro radar na distrital da Terceira Ponte, na avenida Carlos de Almeida, com velocidade máxima permitida de 70 km/h, está causando congestionamentos nos horários de fluxo mais intenso."

Essa é a reclamação do radista Ricardo Ricardo Sued.

Segundo ele, o problema é que os motoristas sempre passam muito abaixo do limite máximo permitido pelo equipamento, que fica ativo o dia todo. "Minha sugestão é que o órgão responsável desative esse radar nos horários de pico, pois, com alto volume de carros, é impossível passar em alta velocidade."

"Soube que vai ampliar o número de pontos de radar, mas acredito que os congestionamentos vão continuar por conta do radar, que obriga a conduzir a passar abaixo da velocidade máxima permitida pelo equipamento", finaliza.

O DER-ES (Departamento de Estradas e Rodagem do Estado) informa que a sugestão do morador foi encaminhada para a Diretoria de Operações de Tráfego do órgão para análise e possibilidade do aceite da sugestão.

JARDIM DA PENHA

## Processo seletivo

JOÃO CARLOS DA SILVA SANTOS, candidato

"Me inscrevi no processo seletivo da Prefeitura de Vitória na área da educação, mas a prova agendada para o último dia 16 foi cancelada. Não houve um comunicado."

A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE VITÓRIA informa que o novo calendário do referido processo seletivo simplificado com prova foi publicado no dia 28 de janeiro. A nova data da prova será no dia 3 de abril.

REDEÇÃO

## Sucesso de créditos

JOÃO CARLOS DA SILVA SANTOS, candidato

"Tenho um plano de B.R. 10, no qual faço recarga de R\$ 10 mensais. Há quatro meses que coloco crédito e eles desaparecem. Registre uma reclamação na Anatel e eles me devolveram R\$ 40. Mas, foi só fazer duas ligações para que acabassem."

A VIVO informa que entrou em contato com o cliente para prestar os esclarecimentos necessários.



RADAR instalado no final da 3ª Ponte, no início da Avenida Carlos de Almeida, com velocidade máxima permitida de 70 km/h

minúcia para a Diretoria de Operações de Tráfego do órgão para análise e possibilidade do aceite da sugestão.

Contudo, esclarece que, após a análise técnica, foi avaliada que não há possibilidade de remoção do radar no limite de velocidade de equipamento citado.

O momento destacado pelo equipamento de fiscalização eletrônica indica velocidade de 70 km/h e está instalado no sentido sul, em local que antecede os acessos à rua Inácio Hyma e a alta da Terceira Ponte.

Os técnicos ponderam que a operação intermitente do equipamento é impraticável para garantir que os condutores realizem todas as manobras necessárias aos acessos, sem risco de acidentes graves na via e em razão disso, não há como "fazer alterações"

talado no sentido sul, em local que antecede os acessos à rua Inácio Hyma e a alta da Terceira Ponte.

Os técnicos ponderam que a operação intermitente do equipamento é impraticável para garantir que os condutores realizem todas as manobras necessárias aos acessos, sem risco de acidentes graves na via e em razão disso, não há como "fazer alterações"

## O que diz o leitor



Ricardo afirma que a desativação do limite de velocidade seria apenas nos horários de pico. "Se muitos não guardarem na região", disse.



VILA DO RIACHO

## Falta de água

RAEL DOS SANTOS FURTADO, aposentado

"Estamos sem água na Vila do Riacho, a Cesan abastece carros tipo que logo acabam. Quando volta temos a ter água?"

A CESAN informa que o fornecimento de água voltou a ser feito, parcialmente, na última quarta-feira, pela Estação de Tratamento de Água (ETA). Até que o Rio Riacho ofereça melhores condições de captação, carros pipis com água produzida pela companhia vão atender a localidade.

BAIRRO DE FÁTIMA

## Retirada de poste

JOSE RENATO LARANJA, aposentado

"Solicitei à EDP, via protocolo, a retirada de um poste na rua Miguel de Assis Torres, esquina com a rua Rubia Jardim Batista, que foi esquecido pela empresa após a instalação de um novo poste. Até agora não foi atendido."

A EDP informa que enviou equipe a tempo para avaliar o poste que será removido conforme programação.

## Verdades

A natureza exige que todos os seres vivos tenham acesso à água potável para poder existir, crescer para florescer e gerar plantações que produzem nos seres humanos.

E de todo o ser vivo no mundo inteiro, regado pelo precioso líquido chamado água, que pode passar quando Deus manda em abundância.

Divina Dalva de Mattos Loureiro Jardim Camburi - Vitória

## Escravidão

Apesar de a Lei Áurea ter sido assinada em 13 de maio de 1888, ainda temos casos de pessoas escravizadas em lares, fazendas etc.

O Congresso Nacional precisa endurecer a lei para acabar com o que podemos chamar de escravidão e falta do respeito humano.

Valdeci Carvalho Ferreira Mata da Serra - Serra

## Prazo de validade

Nos anos de 1950 e 1960, papai estocava cebolas, frutas, etc. Não havia prazo de validade e nada estragava. Brilhamos agora dentro da tumba sem filtrar. Já não nos prejudicam, nem amigos e nem vizinhos, que também assim procedam.

Com a industrialização, o uso excessivo de agrotóxicos e outras máquinas, aconteceu tudo o que tem prazo de validade. Até a água e o leite. E há poluição industrial no planeta Terra, como no Espírito Santo, com a siderurgia.

Aldejo José Barroca Antônio Henrique - Vitória

## Supremo

É inconstitucional e inaceitável o comportamento explícito de ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) envolvidos na polarização política.

A Constituição Federal não nos dá o direito de escolher o presidente da República e profundo saber jurídico. É importante lembrar que foram eleitos Executivo e Legislativo. A eles cabe a missão de governar o País.

Daniel da Silva Coelho do Espírito - Vila Velha

## Sobrinha

Ancora estava na roça e durante um tempo ficou, na casa do meu irmão, na cidade, cuidando de saúde.

Sua mudança passando por um período difícil, reclamou com o seu esposo que as despesas aumentaram e que a conta na venda estava atrasada. Nunca, nunca, bataram palma na porta e a sua sobrinha gritou "Mãe, a dona despesa chegou".

Anna Celis Dias Bonito Ferreira - Vitória

Mando sua homenagem para a Tribuna, sendo Carlos, na Companhia Filadélfia de Silva, 223, Rua da Silva, Vitória - CEP 35020-070. (Vila do Riacho) e, ainda para o e-mail: carlos@tribuna.com.br. Com a desculpa de não ter tempo, agradeço, obrigado ao STP e ao leitor. O momento não pode esperar. Obrigado.



## &gt; PATER

Negacionistas camuflados...



## TRIBUNA LIVRE

VALCEMIRO NOSSA

## O profissional do futuro

As transformações, cada vez mais representativas, geradas pelas novas tecnologias e pelo rápido acesso à informação, exigem uma reflexão importante sobre o mercado de trabalho e a formação de um novo profissional. Cada vez mais, é indispensável uma formação sólida em cada área de atuação, mas as demandas vão além.

É preciso inovar: ser capaz de produzir soluções para problemas reais, além de ter um repertório que ofereça visão ampliada do negócio, do trabalho e do mundo, deixando de lado a "impartimentação" que, dura muito tempo, limitou caminhos e trajetórias que poderiam ser mais felizes, bem-sucedidas e profissionais para o empresário, empreendedor, cliente e fornecedor, empregado e empregador.

Podemos dizer que a formação desse novo profissional começa ainda no ensino fundamental, e até na educação infantil.

Criatividade, trabalho em grupo, respeito à diversidade, administração de riscos e oportunidades são atributos que podem ser estimulados (ou desestimulados) desde cedo.

Mas ficamos na questão do ensino superior, área que me sinto mais à vontade de transitar, porque acredito que o trabalho e na pesquisa.

A instituição de ensino superior é o lugar que deve preparar o profissional do futuro. Isso exige dela trabalho em movimento, manter grades curriculares dinâmicas e atualizadas, ter professores bem formados e oferecer oportunidades de capacitação, criar metodologias de ensino à la inovação e ao empreendedorismo, estar aberto ao constante diálogo e à parceria com o mercado, para, assim, acompanhar suas demandas ou, melhor, antecipar-se a elas.

Um exemplo é o curso de Direito. Profissionais da área têm sido chamados a desenvolver soluções inteligentes em um mun-

do complexo. De forma crítica e reflexiva, é preciso trazer o olhar para o sistema normativo e a realidade social e econômica.

A conexão desse profissional com as áreas do conhecimento, e uma diferencial. Tornamos como exemplo a demanda pela capacitação da formação em accounting, que pode estar muito junto ao mundo corporativo com conhecimentos na área econômica, financeira e contábil.

Isso além, ao ter acesso a uma competência técnica chamada de Argumentação, o profissional terá con-

dições de analisar dados de natureza quantitativa para fundamentar suas tomadas de decisão.

Vivemos, sim, um momento novo e desafiador em todos os âmbitos, mas a capacidade de olhar para frente de forma mais ampla, envolvendo novos horizontes, significa e também conhecer e aprender com o passado.

Muito a frente de seu tempo histórico,

Leunerato da Vinci é um exemplo desse "múltiplo profissional" que Jaspianha de muito menos "respostas" técnicas para ser quem foi e deixou um legado indelével em áreas aparentemente tão dispares e, no entanto, tão interligadas como Matemática e Arte.

Não haverá outro Da Vinci, mas instituições de ensino, professores, estudantes e profissionais têm a oportunidade de fazer escolhas (e) construir esse futuro. Que mentes também estejam, permitindo a formação que estimule aprender a aprender.

VALCEMIRO NOSSA é professor em Contabilidade e Controladoria e diretor-presidente da Fucapa.

## EM ALTA

## VACINAS PARA CRIANÇAS

Mais 18 milhões de doses de vacina contra o covid-19 para crianças chegam amanhã no Brasil. Elas fazem parte do quinto lote de doses pediátricas da Comirvax.

Para este mês, segundo a farmacêutica Pfizer, estima-se que serão disponibilizadas aproximadamente 5,4 milhões de doses pediátricas.

## EM BAIXA

## INTOLERÂNCIA E VIOLÊNCIA

Uma discussão por causa de uma cádeia de leite condensado terminou com um adolescente de 17 anos ferido, no bairro Lutas Guimarães, em Vila Velha.

Ao se negar a comprar o produto, a vítima foi esfaqueada pela namorada, uma jovem de 20 anos, que foi presa horas depois do crime.

## DISSERAM...

“O TSE não vai conseguir zerar a prática das fake news, porque a internet tem um campo de atuação incalculável”

Rivilton Amari, advogado e professor do processo penal

“Se o presidencial Sergio Moro tem dificuldades para conversar com o Podemos, imagina com outros partidos, aí fica difícil”

Eduardo Gomes (MDB) líder do governo no Congresso

“Quero criar uma carreira de sucesso lá fora, para poder proporcionar uma vida melhor para a minha família”

Lays Texeira, modelo de 18 anos

“As pessoas e empresas já estão vendo que é um sistema que dá certo, que é seguro, é prático, e vale a pena utilizar”

Jorge Elay, economista, sobre pagamento de boleto via Pix

a TRIBUNA

NASSAU - EDITORA RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Ribeiro de Silva, 225 - Vila de Santa Marta - CEP 29.038-070 - Vitória-ES  
Fone: (27) 3339-9000 Fax: (27) 3339-7343 FAXAL: (27) 3339-7343 Fone: (81) 3400-8000 Fax: (81) 3403-8004

EDITOR GERAL  
Lorizane Rangel

DIRETOR COMERCIAL  
Ricardo Uchida Matsuo

DIRETOR ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO  
Isaac Fraga

DIRETOR TÉCNICO INDUSTRIAL  
Julia Venturi

ANJ

SINDJORES

IVC

FALE COM A  
REDAÇÃO

GERAL 3-33-0000

WHATSAPP (71) 99334-1735

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

E-MAIL: redacao@tribunaonline.com.br

REPORTER

333-9001

333-9002

333-9003

333-9004

333-9005

333-9006

333-9007

333-9008

333-9009

333-9010

333-9011

333-9012

OPINIÃO

333-9013

333-9014

333-9015

333-9016

333-9017

333-9018

333-9019

333-9020

333-9021

333-9022

333-9023

333-9024

## Economia

## Projeto barra reajuste de 8 mil aluguéis

**Empresários, donos de imóveis e advogados estão preocupados com proposta na Câmara que proíbe correção até o fim deste ano**

Ludmila Azevedo

**E**mpresários e advogados do setor imobiliário e imobiliário, tanto estão preocupados com um projeto de lei em tramitação na Câmara dos Deputados. A proposta impede, até dezembro deste ano, os reajustes nos aluguéis em todo o País.

O texto, do deputado Alexandre Frota (PSDB-SP), proíbe aumentos na locação tanto de imóveis residenciais quanto comerciais.

A medida ainda não tem previsão de ser votada, mas preocupa o mercado imobiliário, que é contra a intervenção do governo na sua relação econômica entre locador e locatário e vê a proposta como eleitoralista e com potencial para ser aprovada no Congresso.

"Como é ano eleitoral, uma medida popularista como essa poderia passar", mas não se sabe se isso vai acontecer, nem contrariar para alugar. A estimativa é de que, na Grande Vitória, cerca de 8 mil imóveis de locação sejam atingidos", alerta o advogado Daviano Rossi, especialista em Direito Imobiliário.

O autor do projeto acredita que a medida evitará o aumento de ações judiciais de despejo pela falta de pagamento de locatários e a consequente perda de negócios.

"Essa medida visa garantir que o contrato continue sendo cumprido e não se desmorone de um lado ou do outro", afirma Rossi.

O autor do projeto acredita que a medida evitará o aumento de ações judiciais de despejo pela falta de pagamento de locatários e a consequente perda de negócios.

"Essa medida visa garantir que o contrato continue sendo cumprido e não se desmorone de um lado ou do outro", afirma Rossi.

O autor do projeto acredita que a medida evitará o aumento de ações judiciais de despejo pela falta de pagamento de locatários e a consequente perda de negócios.

SAIBA MAIS

## Sem correção da inflação este ano O projeto

O PROJETO DE LEI 631/21 impede reajustes de contratos de aluguel em qualquer modalidade, residencial e não residencial, até dezembro de 2022. O texto, que tramita na Câmara dos Deputados, estabelece ainda que a reforma dos reajustes de locação e a equação observada nos índices de correção dos contratos.

A DISPENSA DO REAJUSTE prevista no texto do PL não trata o aumento de aluguel. Portanto, a partir de 2023, começará a ser contado um novo período.

## Mercado é contra

ESPECIALISTAS no direito imobiliário, a Associação das Empresas do Mercado Imobiliário (Adem-ES) e o Sindicato dos Corretores de Imóveis



FROTA é o autor do projeto de lei

(Sindicato ES) são contrários à medida.

SEGUNDO AS ENTIDADES, a livre negociação sobre a pandemia tem sido bem-sucedida no Estado. Ademais, afirma, ainda que não há registros de conflitos entre locatários e proprietários de imóveis.

OS ESPECIALISTAS também que o mercado livre resolve, com menos problemas, buscando envolver em imóveis, se for proibido o reajuste.

## Nem todos foram prejudicados

DIFERENÇA PRECUPAÇÃO pelo fato de o projeto visar para todos os contratos residenciais e comerciais. Os especialistas alegam que há situações em que não foram prejudicados pela pandemia da covid-19.

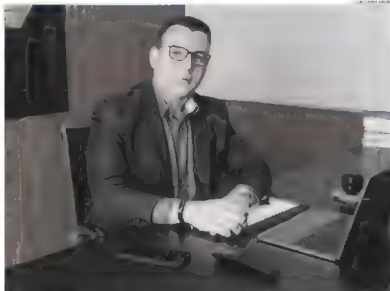
ENTRISTAS, estão supermedicados e fármacos, que até aumentaram a renda durante a pandemia. IMÓV. E RESIDENCIAIS de moradores públicos, por exemplo, que não tiveram alteração em seus salários também não foram afetados pelo projeto.

## Pressão no Congresso

OS ESPECIALISTAS acreditam que o projeto não será aprovado mas, se houver chance, pretendem fazer pressão para o Congresso Nacional não aprovar.

Fonte: Câmara e especialistas civis

FALE COM O EDITOR: RAFAEL BUZZO - E-MAIL: rafael.buzzo@atribuna.com.br



ALENCAR FERRUGINI disse que, se aprovada, a legislação vai prejudicar quem vive da renda do aluguel do imóvel

O advogado Alencar Ferrugini, que é presidente da comissão de Direito Imobiliário no Espírito Santo, aponta que, se aprovada a lei, prejudicará os donos de imóveis que sobrevivem com a renda dos aluguéis.

O proprietário acaba sofrendo perda financeira sem reajuste do

aluguel. Se subir o preço do arroz, da carne, da gasolina, da taxa dos materiais de construção, o locatário ou o dono do imóvel, se alocar o imóvel, não será prejudicado, disse ele.

Alencar Ferrugini disse que, se aprovada, a legislação vai prejudicar quem vive da renda do aluguel do imóvel

condo Imobiliário no Estado (Associação de Imóveis do Estado), afirma que não há muitos casos em que o aluguel não seja reajustado.

"No Estado, a gente vê a judicialização de processos com a alegação de que não há necessidade de ajuste de aluguel, mas isso é uma coisa que não acontece", disse ele.

## Empresários defendem negociação entre as partes

Um projeto como o 631/21, de acordo com especialistas e empresários do ramo, teria-se desmontado, porque, para os casos em que o locatário tem dificuldades para pagar o aluguel, a livre negociação tem sido bem-sucedida.

"No caso da pandemia, cada um buscou a melhor forma de negociar. A grande maioria conseguiu entrar em um acordo, os poucos que não conseguiram, em todo o Brasil, foram para a Justiça, mas a livre negociação está acontecendo até hoje e tem dado certo", argumenta Ary Bastos, vice-presidente da Federação Nacional dos Corretores de Imóveis (Fenac).

Ary Bastos, vice-presidente da Federação Nacional dos Corretores de Imóveis (Fenac), afirma que a medida não vai prejudicar mais do que ajudar. "Pessoas propõem a entrar no mercado buscando um investimento ruim, desastre, e acabamos que elas seriam desestabilizadas".

## Ajuda aos não afetados

Caso o projeto seja votado, após o fim de 2022, o reajuste dos aluguéis seria contínuo até o fim de 2022. E, portanto, da forma que o PL está escrito, todos os inquilinos seriam beneficiados não só aqueles que foram prejudicados financeiramente pelos efeitos da covid-19.

"O fato é que esse projeto coloca todo mundo no mesmo saco, sabemos bem que as coisas não funcionam assim. Para a gente emergir essa medida com preocupação", alega o advogado Dirceu de Azevedo.

Ele exemplifica que locações como supermercados, farmácias e lojas, além daqueles imóveis de aluguel onde moram funcionários públicos - que não tiveram o aumento de aluguel, não precisam dessa medida. "Não dá para partir de um pressuposto que todo mundo foi atingido". O advogado Vitor Passos Costa, também especialista no setor imobiliário, cumprilha a mesma opinião.



ROSSETTI: "Todos no mesmo saco"

"Supermercados e farmácias nunca foram fechados, nem do lado do lockdown, e provavelmente até aumentaram seu lucro. Afinal, em caso, as pessoas tiveram mais gastos preparativos com a pandemia, que fez com que compras não superassem. E, com a covid-19, as pessoas tiveram que comprar mais remédios para combater as doenças da covid-19", completa.

prêmio máxima

**PREFORT**

4x SEM JUROS\*

**• GALPÕES**

NÃO LIVRE ATÉ 30M

• PONTES

• LAJES ALVEOLARES

## Economia

## MERCADO DE TRABALHO

## Profissões com melhores salários para os jovens

OS NÚMEROS

**R\$ 26 mil**  
ganha um gerente de dados

**R\$ 11.333**  
salário médio de matemático

**Dados do governo federal revelam que gerente de riscos é a função no Estado que paga melhor a quem tem idade até 29 anos**

Vernícia Aguiar

No mercado de trabalho, para muitas profissões, o tempo que se tem de experiência influencia no salário. Mas, como ficam os jovens, de até 29 anos, neste cenário?

Em busca dessa resposta, a reportagem traz um levantamento do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) que apontou em quais ocupações eles ganham mais no Espírito Santo e a média salarial de cada uma delas.

No topo da lista estão gerentes de riscos, com média salarial de R\$ 26 mil, diretor de serviços de saúde, com média salarial de R\$ 11.804,30; matemático, com R\$ 11.333,33. A média salarial foi calculada pelo Caged com base nos salários de janeiro no primeiro ano do ano passado. A especialista em recolocação profissional e carreira Tainara Fraga explicou que o gerente de riscos "identifica os pontos de

atenção que podem prejudicar uma empresa nas áreas financeira, operacional ou de segurança".

A partir daí, ele desenvolve os estratégias, processos e sistemas para gerenciar esses riscos. O que possibilita aproveitar melhor as oportunidades que surge na

A diretora da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-ES) Herica Gomes destacou que, além disso, como os que envolvem com barragens, podem ter contribuído para a elevação dos salários. "O investimento que essas empresas precisam fazer para evitar novos problemas é alto".

Ela destacou, ainda, que as áreas de tecnologia essas profissões também são estratégicas. Além das profissões com nível superior, na lista estão profissões de nível técnico.

Fabiano Frizzera, consultor do Centro Capixaba de Desenvolvimento Metalúrgico, comentou que o mercado está formando mais gente com curso superior do que e capaz de absorver. "Talvez fazendo um curso técnico, o profissional terá melhor retorno econômico", diferenciou.

Ele acredita que daqui para frente os profissionais vão ser cada vez mais empreendedores. "Não é vender a sua hora, mas é vender o seu negócio, a sua inteligência".



FRIZZERA avalia que há mais profissionalismo com ensino superior do que a capacidade do mercado em absorver

## A LISTA DAS PROFISSÕES

## 1 Gerente de riscos

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 26 mil.

> A ÁREA TEVE UM AUMENTO DE VAGAS NOS ÚLTIMOS ANOS, PRINCIPALMENTE POR CAUSA DE ACIDENTES, MAS CHAMAM A ATENÇÃO PARA A IMPORTÂNCIA DESSE PROFISSIONAL QUE TRABALHA COM ANÁLISE, AVALIAÇÃO E CONTROLE DOS RISCOS. DESARROLVA ESTRATÉGIAS, PROCESSOS E SISTEMAS PARA O GERENCIAMENTO DOS RISCOS. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E EXPERIÊNCIA NA ÁREA QUE SE VAI AVALIAR.

## 2 Diretor de serviços de saúde

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 11.804,30

> PLANEJA, COORDENA E DESEMPENHA as atividades para a oferta dos serviços de saúde. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM MEDICINA. ADMINISTRAÇÃO OU ÁREA CORRELATA. DESDESENVOLVIMENTO DE PROJETOS EM ADMINISTRAÇÃO HOSPITALAR.

## 3 Matemático

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 11.333,33

> A ÁREA CUIDA DA MANUTENÇÃO COM A INTERFACE COM VÁRIAS TECNOLOGIAS, PRÁTICAS CIENTÍFICAS E INOVAÇÃO. É QUE FAZ POSE ALIAR COMO PROFESSOR, REALIZANDO PESQUISAS CIENTÍFICAS NA ÁREA DE ECONOMIA E MATEMÁTICA. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM MATEMÁTICA.

## 4 Diretor de compliance

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 11.028,96

> O PROFISSIONAL DESENVOLVE IMPLANTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE

políticas e auditoria dos processos para que estejam em conformidade com a legislação e princípios éticos. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, CONTÁBILIDADE, DIREITO, ECONOMIA OU ÁREAS CORRELATAS.

## 5 Engenheiro civil (rodovias)

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 9.900

> ELABORA PROJETOS, GERENCIA E CONTROLA A QUALIDADE DAS OBRAS, ORDENA A OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA CIVIL.

## 6 Médico da Estratégia de Saúde da Família

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 8.790,67

> ATUA NA ATENDIMENTO PRIMÁRIO aos pacientes. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM MEDICINA. DESDESENVOLVIMENTO DE PROJETOS EM MEDICINA DE FAMÍLIA.

## 7 Arquiteto de soluções de tecnologia da informação

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 9.500

> DESENVOLVE PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE INFRAESTRUTURA E PROCESSOS, COM FOCO NOS NEGÓCIOS. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO OU ENGENHARIA DE SISTEMAS. ENGENHARIA DE SOFTWARE OU ENGENHARIA DE COMPUTAÇÃO.

## 8 Engenheiro metalúrgista

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 9.350

> RESPONSÁVEL PELA TRANSFORMAÇÃO



dos minérios em metais e ligas metálicas. Cria e faz a gestão de projetos de tratamento e produção das minas. Como se tornar um: graduação em Engenharia Metalúrgica.

## 9 Engenheiro de controle e automação

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 9.300

> O DISTÂNCIAMENTO SOCIAL, DEVIDO A PANDEMIA, fez as empresas buscarem ainda mais a automação. Faz projetos, desenvolve e gere equipamentos utilizados nos processos de produção. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE CONTROLE E AUTOMAÇÃO.

## 10 Médico clínico

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 8.068,28

> ATENDE EM CONSULTÓRIOS CLÍNICOS, HOSPITAIS, EMPRESAS, EXAMINA PACIENTES E REALIZA DIAGNÓSTICO. FOR-

ENGENHEIRO DE CONTROLE E AUTOMAÇÃO é uma das profissões na lista.

Distanciamento social por conta da pandemia fez aumentar a procura

mação. graduação em Medicina.

## 11 Engenheiro de minas

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.944,72

> SUE INVESTIGA todo o processo das atividades minerais. Inspeção e avaliação os riscos da atividade. faz a gestão dos recursos. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE MINAS.

## 12 Professor de Enfermagem

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.732,4

> DA ALIAR para estudantes do ensino superior de Enfermagem. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM E MESTRADO.

## 13 Gerente de segurança de tecnologia da informação

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.690

> O PROFISSIONAL faz a gestão das atividades e equipes da área de TI,

elabora e implanta projetos. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ANÁLISE DE SISTEMAS, SISTEMAS DE INFORMAÇÃO OU CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO.

## 14 Médico patologista clínico

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.899,28

> ASSESSORA O MÉDICO assistente de prevenção ao tratamento de doenças. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM MEDICINA E ESPECIALIZAÇÃO.

## 15 Especialista em pesquisa operacional

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.500

> DESENVOLVE E IMPLEMENTA as soluções empresariais e orgânicas na tomada de decisões. Cria algoritmos, escolhe métodos de tomada de decisão, desenvolve modelos. FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO NA ÁREA.

## 16 Engenheiro mecânico

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.416,06

> PROJEITA, CONSTRÓI, FAZ MANUTENÇÃO DE MÁQUINAS, MECANISMOS, POR EXEMPLO, FORMAÇÃO: GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA MECÂNICA.

## 17 Tecnólogo em produção industrial

> MÉDIA SALARIAL: R\$ 7.298,97

> SUA FUNÇÃO, atribuído a gerente um maior volume de produtividade e que não haja interrupções no ciclo da produção. FORMAÇÃO: CURSOS TECNOLÓGICO EM PRODUÇÃO INDUSTRIAL.

## Economia

## A LISTA DAS PROFISSÕES

## 18 Engenheiro de segurança do trabalho

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 7.337,07  
> RESPONSÁVEL por garantir todos os programas seguis de segurança da empresa, treinar e capacitar trabalhadores para evitar acidentes. Formação: graduação em Engenharia e pós em Segurança do Trabalho

## 19 Gerente de desenvolvimento de sistemas

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 7.263,70  
> AS PRINCIPAIS atribuições são garantir o funcionamento dos softwares e equipamentos e a segurança da tecnologia da informação. Formação: graduação em Tecnologia da Informação, Análise de Sistemas ou Ciência da Computação.

## 20 Engenheiro elétrico

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 7.022,97  
> IDEALIZA, projeta, constrói projetos. Formação: graduação em Engenharia Elétrica.

## 21 Engenheiro de produção

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.941,45  
> ESTUDA formas de aumentar a rentabilidade da empresa garantindo um ciclo produtivo adequado. Formação: graduação em Engenharia de Produção.

## 22 Gerente de produção de tecnologia da informação

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.986,13  
> ENTRE AS ATRIBUIÇÕES estão controlar o andamento de projetos e garantir a integração de produtos. Formação: graduação em Tecnologia da Informação, Análise de Sistemas ou Ciência da Computação.

## 23 Diretor financeiro

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.900  
> PROFISSIONAIS estratégicos para vencer crises. Formação: graduação em Administração. Contribuição e áreas afins.

## 24 Engenheiro cartográfico

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.875  
> FAZ levantamentos topográficos, medições de locais para construção, com a aquisição, processamento, representação e análise espacial de geoinformação. Formação: graduação em Engenharia Cartográfica.

## 25 Médico do trabalho

> SALÁRIO MÉDIO: R\$ 6.870,21  
> ATUA na prevenção de doenças no ambiente profissional. Formação: curso de Medicina, residência e ser aprovado em concurso de título de especialista da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT).

## 26 Administrador de banco de dados

> SALÁRIO MÉDIO: R\$ 6.434,97



ENGENHEIRO CIVIL tem salário médio de R\$ 5.552 entre os jovens no Estado segundo o governo, e está na lista

> CRIA, INSTALA, monitora, repara e analisa estruturas do banco de dados. Formação: graduação em áreas de tecnologia da informação

## 27 Médico anestesiolista

> SALÁRIO MÉDIO: R\$ 5.375  
> ADMINISTRAR anestésicos e monitorar os sinais vitais do paciente antes, durante e depois de um procedimento cirúrgico. Formação: graduação em Medicina, residência médica em Anestesiologia.

## 28 Engenheiro de controle de qualidade

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.277,50  
> ATUA EM BUSCA da melhoria contínua do processo de produção e do produto. Formação: graduação em Engenharia de Qualidade ou de Produção, entre outras

## 29 Pesquisador de engenharia e tecnologia

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.105,08  
> IDENTIFICA oportunidades de pesquisa. Projeta equipamentos, plantas, protótipos entre outras atividades. Formação: graduação em Engenharia.

## 30 Engenheiro de minas

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.000  
> ESTUDA TECNOLOGIAS e métodos de aproveitamento dos minérios, além de elaborar projetos de extração dos mesmos. Formação: graduação em Engenharia de Minas

## 31 Finalizador de vídeo

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 6.000  
> EDITA ÁUDIOS E IMAGENS, cria efeitos especiais, estrutura narrativas por exemplo. Formação: ensino médio e conhecimento técnico.



> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.743  
> DÁ AULA de Artes para alunos do ensino médio. Formação: graduação em Artes Plásticas

## 32 Professor de Artes

> DÁ AULA de Artes para alunos do ensino médio. Formação: graduação em Artes Plásticas

## 33 Tecnologia em eletrônica

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.675  
> PLANEJA, constrói, faz manutenção e operação de sistemas de distribuição de energia. Formação: curso tecnológico

## 34 Inspetor naval

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.675  
> FISCALIZA o cumprimento de leis, normas e regulamentos, e dos atos e resoluções internacionais emitidos pelo Brasil, no que se refere à segurança da vida humana e à segurança da navegação. Formação: graduação em Engenharia Naval, Elétrica, Mecânica ou Tecnologia da Construção Naval e cursos

## 35 Pesquisador em Ciência da Computação e Informática

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.645,38  
> DESENVOLVE pesquisas científicas que trazem inovações. Formação: superior na área de Tecnologia da Informação e especialização

## 36 Arquiteto

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.585,40  
> ELABORA projeto, define acabamentos, faz estudo de viabilidade. Formação: graduação em Arquitetura

## 37 Engenheiro civil

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.552,97  
> GERENCIA e desenvolve projetos de reformas e construções, acompanha cronograma, faz levantamentos de serviços, equipamentos. Formação: graduação em Engenharia Civil

## 38 Geólogo

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.500  
> FAZ LEVANTAMENTOS geológicos, coleta e interpreta dados, oferece subsídios para aprovação de projetos. Formação: graduação em Geologia

## 39 Operador de veículos subaquáticos controlados remotamente

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.500  
> OPERA ROV (s) e orienta-se por instrumentos de navegação para criar imagens e fazer inspeções e intervenções onde for necessário. Formação: ensino médio e curso profissionalizante

## 40 Mestre do alto-forno

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.442,40  
> SUPERVISA o controle processos, administra metas e resultados. Formação: ensino médio e curso técnico em Siderurgia

## 41 Gerente de pesquisa e desenvolvimento

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.298,73  
> BUSCA SOLUÇÕES tecnológicas para produtos, serviços e processos. Formação: graduação com experiência na área de pesquisas.

## 42 Engenheiro químico

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.126,39  
> ATUA, por exemplo, no desenvolvimento de produtos e fiscalização de qualidade. Formação: graduação em Engenharia Química.

## 43 Pesquisador de Engenharia Química

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 5.000

## ANÁLISE

**"Expectativa de retorno rápido pode frustrar e abalar o entusiasmo"**

"Foi a época em que os jovens deixavam suas carreiras por influência familiar, mesmo os amigos. Hoje, com o discurso de qual carreira realmente é melhor, o jovem também busca outras opções e caminhos. Se algumas carreiras também se encaixam mais promissoras do que outras. Nesse ponto, o jovem tem um grande desafio: conciliar seus desejos e desafios pessoais com o que o mercado está demandando. Quer o mercado esteja bom ou não, não é suficiente para conseguir manter. A dica de ouro para esta

> DESENVOLVER métodos, processos, produtos, materiais. Testes protótipos. Formação em Engenharia e conhecimento em áreas como Matemática e Física.

## 44 Mestre em usinagem

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.998  
> ORIENTA, coordena, treina equipes do trabalho na área. Monitora processos de usinagem. Formação: curso de formação profissional.

## 45 Gerente de produção e operações agropecuárias

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.944,74  
> GERENCIA equipes, define sistemas, faz planejamentos operacionais. Exigido nível superior e experiência.

## 46 Técnico em automação industrial

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.900  
> ATUA EM PROJETOS, supervisão processos, entre outras atividades. Formação: curso tecnológico na área.

## 47 Diretor administrativo

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.713,40  
> DEVE MONITORAR as decisões administrativas da empresa. Formação: Administração, fluência em uma segunda língua, experiência.

## 48 Supervisor de manutenção de mecânica

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.635,03  
> PLANEJA a atividade de supervisão de produção de utilidades, coordena manutenção de equipamentos. Formação: ensino médio e curso técnico em Mecânica ou autômatos.

## 49 Técnico em gestão da tecnologia da informação

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 4.615,77  
> AVALIA, implanta, gerencia a utilização da tecnologia da informação nas organizações, entre outras atividades. Formação: curso de tecnologia na área.

## 50 Lustrador de peças em madeira

> MÍDIA SALARIAL: R\$ 1.228,88  
> E LABORA ACABAMENTOS em madeira e mobiliário: pode usar técnicas como marcenaria, lixagem, envernizagem, entre outras atividades. Formação: ensino médio. Pode aprender acompanhando quem sabe fazer ou em treinamentos.

Fonte: Cadeirão Geral de Empregados e Contratações (CAGED) Associação Brasileira de Pesquisas Mundiais (ABRM) Brasília, Faga, Sidney Galati



Martha Zozini, roteirista e editora do Pálio Story

conquiste o preparo. Muito estudo, dedicação, atenção às mudanças de cenário global e seus impactos e, principalmente, a constância de que carreira é construção. Não existe carreira pronta há 100 anos, que planejamos. Ser dedicado é um lado e perseverante é outro de fundamental importância. Ao criar expectativas de um retorno rápido, o trabalhador se desmotiva, com a demora do retorno a entusiasmo e a vontade ficam abalados. Mas, é preciso saber esperar e aproveitar de se começar a colher."

ENGENHEIRO de segurança do trabalho tem, entre os jovens, salário médio de R\$ 7.283 no Espírito Santo



## Economia

## Despencam pedidos de seguro-desemprego

O número de pedidos de seguro-desemprego em 2021 foi o menor registrado desde 2006, segundo levantamento do G1, a partir das informações do Caged, divulgado pelo Ministério do Trabalho e Previdência.

A queda pode ser creditada, em grande parte, ao Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e de Renda (Befim), regulado pelo ministério. Os dados também refletem redução na sazonalidade de informações no mercado de trabalho brasileiro — os dados seguem os últimos dados.

A total, foram feitos 0,247.570 requerimentos no ano passado, 10,3% menos que em 2020 e 6.784.120 o menor número registrado desde 2006 (3.857.986). O total de parcelas pagas também foi o menor desde 2006. No ano passado, a quantidade chegou a 22.382.788. Em 2006, o to-

tal foi de 22,02.2022.

De acordo com o Ministério do Trabalho e Previdência, os pedidos de seguro-desemprego resultam da total de concessões sem justa causa, e boa parte desses desligamentos foi feita pela vigência do Befim, que permitiu a preservação de 11 milhões de vínculos de trabalho com a garantia provisória de emprego para 10,5 milhões de trabalhadores.

O programa Befim ficou em vigência de abril a dezembro de 2020 e de abril a agosto de 2021. O benefício prevê que os trabalhadores têm direito à estabilidade pelo tempo equivalente à sua jornada do contrato ou redução da jornada.

De acordo com o Caged, no último mês de 2021, cerca de 2 milhões de trabalhadores com estabilidade provisória no emprego em dezembro do ano passado.



IPHONE, da Apple, que criou caixinha para usuário votar compartilhamento de dados, criando crise no Facebook

## TikTok e Apple, os vilões do Facebook

Rede social com mais usuários do mundo perdeu mais de R\$ 1,2 trilhão em valor de mercado, por perda na receita com anúncios

SÃO PAULO

**M**rs Zuckerberg, confundida por do Facebook, apontou o TikTok como um dos responsáveis pelo impacto negativo nos negócios da rede social. Mas a companhia também elegerá outra vilã para a história: a Apple.

Desde abril de 2021, a fabricante de iPhones recebe uma caixa que pergunta às pessoas se elas querem que suas atividades em um app sejam compartilhadas com outros aplicativos e sites — estratégia utilizada pelas plataformas de publicidade online para criar perfis dos usuários e direcionar os anúncios.

Como a venda de publicidade digital é a principal fonte de receita do Facebook, essa função da Apple atingiu a eficiência da empresa ao setor.

A apresentação da rede social com esse recurso é tão grande que, antes mesmo de ela ser lançada oficialmente, o Facebook fez anúncios em grandes jornais dos EUA, para criticar a Apple.

Na visão da rede social, a opção prejudicaria negativamente a capacidade de segmentação de publicidade.

Sheryl Sandberg, vice-presidente de operações da Meta (donos do Facebook), comentou, durante a apresentação dos resultados financeiros da companhia, a questão: "A Apple criou dois desafios para os anunciantes".

"Um deles é que a existência de novos anúncios direcionados diminuiu, o que aumentou o custo dos resultados. A outra é que a medição desses resultados se tornou mais difícil", disse.

Dave Wehner, diretor financeiro

da empresa, também teve críticas à Apple ao responder perguntas de jornalistas. Segundo ele, a empresa lutou a favor, entre o iPhone e o projeto, as pesquisas de rastreamento facilitam a vida dos navegadores web, enquanto prejudica os aplicativos.

"Isso significa que os anúncios de busca poderiam ter acesso a muito mais dados de terceiros para fins de medição e otimização do que plataformas de anúncios baseados em aplicativos como a nossa", disse Wehner, fazendo referência à coleta de dados que o Google consegue fazer nos iOS por meio dos browsers.

A Apple segue irredutível sobre o recurso, e, em parte, de uma estratégia da empresa de se posicionar a favor da privacidade das pessoas. De acordo com um levantamento da consultoria PwC, que analisou o mercado de apps, 96% dos usuários nos Estados Unidos usaram o novo recurso e pediram aos apps para não rastrear suas atividades.

## Zuckerberg perto de perder status

O colapso histórico das ações da Meta, dona do Facebook, nessa semana eliminou US\$ 31 bilhões da riqueza pessoal de Mark Zuckerberg, caindo para o três lugares na lista de Bloomberg das pessoas mais ricas do mundo.

E ele agora está em 10º lugar no Bloomberg Billionaires Index, atrás do cofundador da Oracle (ORCL), Larry Ellison, e apenas algumas centenas de milhões de dólares acima do empresário indiano de energia para tecnologia, M. Seshu Acharya. O CEO da Tesla (TSLA), Elon Musk, lidera a lista por uma ampla margem.

A Meta Platforms, empresa anteriormente conhecida como Fa-



MARK ZUCKERBERG, CEO do Facebook

cebook (FB), teve seu pior dia na bolsa e os valores na quinta-feira após relatar um raro declínio nos lucros e o número de usuários estagnados, e fornecer uma avaliação vaga das perspectivas da empresa, pois investe pesadamente em conteúdo de realidade virtual.

"Essa visão naturalmente realizada ainda está longe", disse Zuckerberg em uma ligação com analistas. "E embora a direção esteja clara, nosso caminho à frente ainda não está perfeitamente definido".

As ações da empresa fecharam em queda de mais de 26%, cortando de quase US\$ 240 bilhões em seu valor de mercado.

**TÁ NA BRONCA?**

**NÓS AJUDAMOS A RESOLVER**

Prometeu, mas não cumpriu?  
Atrasou, demorou, enrolou?  
Comprou, mas não recebeu?

## QUAL A BRONCA?

(27) 3331-9161

bronca@redetribuna.com.br

© (27) 99891-4119

Jornal  
**aTRIBUNA**  
O Jornal do Espírito Santo

## Economia

FOTOGRAFIA: J. ROCHA

# Cheques são usados para pagar 12 mil contas todo dia

Apesar de número de transações ter caído 93% desde 1995, a forma de pagamento sobrevive, na base do cadastro e da confiança

Mathias Souza

Ainda que estejam cada vez mais comuns no cotidiano, os cheques seguem aceitos em vários estabelecimentos, sendo um meio de pagamento adotado em muitas negociações. Só no Estado, ele corresponde a 12 mil pagamentos diários, em média.

Conforme a Federação Nacional de Bancos (Febraban), em 2021, foram compensados 218,9 milhões de cheques. Esse número representa uma queda de 93,4% em relação a 1995, primeiro ano da medição. Em comparativo com 2020, o último ano teve uma queda de 23,7%.

Segundo a Febraban, a redução notável no uso do cheque é resultado da popularização de formas de pagamentos digitais, como o Pix, por exemplo. Apesar disso, muitas pessoas não abrem mão do conhecido talão de cheques.

Para o economista Jorge Eloy Domingues, que já foi presidente da antiga Associação dos Representantes de Bancos do Espírito Santo, o uso é puxado em sua maior parte pelo pré-datado, em que o pagamento é feito com prazo para depósito, o que ele chamou de "forma de financiamento arcuosa".

"Muitas pessoas que não estão adaptadas à tecnologia, acabam optando pela cultura do cheque".

O perfil das que optam por pagar com cheque geralmente inclui pessoas que olham com desconfiança para as tecnologias. "Uma parcela considerável, talvez a maioria, e mais velha. São pessoas que ainda

## ALTERNATIVA



## Para receber e também para pagar

A empresária Ana Cláudia Groberio, dona de uma loja de roupas de festa, confirma que o uso de cheque está cada vez mais raro e que corresponde a 1% dos pagamentos que recebe. "Nos ficamos de 2 a 3 meses sem que nenhum cliente op-

to pelo pagamento em cheque".

Apesar de não achar prático, a empresária acredita que, assim como ela, outros lojistas negam aceitar cheques para dar mais uma opção aos clientes.

"Por algum motivo, a pessoa pode

estar com o cartão comprometido e o cheque acaba sendo a melhor forma de concretizar a venda".

No entanto, a própria Ana Cláudia admite que ainda utiliza os cheques para efetuar pagamento de alguns fornecedores.

tem confiança no que é tradicional, o, por isso, optam por manter a cultura", afirma Eloy.

O economista destaca ainda que entre os lojistas, o segmento que faz maior uso de cheques é o de pequenas comerciantes. A empresária Ana Cláudia Groberio, por exemplo, diz que em sua loja de roupas de festa, a maioria dos que optam

por pagar em cheque são clientes de confiança e de longa data.

"Quase nenhuma das que ainda fazem pagamentos em cheque são clientes antigos. Ocasionalmente para compras de maior valor. Em alguns casos, por não terem limite no cartão de crédito naquela situação. Ou, simplesmente, não possuem mais valores, que optam por questão

de hábito mesmo", conta Groberio.

Para o presidente da Federação do Comércio no Estado (Fecomércio ES), José Luis Sepúlveda, o uso de cheques diminuiu 90% e a taxa Jôcica é de que esse número aumente. "A taxa de inadimplência dele é altíssima. Um dos motivos pelo qual outras formas de pagamento crescem", afirma.



JULIO ROCHA, opção no campo

## Pagamento é alternativa viável para local sem internet

Apesar de estarem perdendo cada vez mais espaço para as novas formas de pagamento digital, como o Pix, por exemplo, os cheques ainda são uma modalidade de transação para negócios em locais onde não há acesso à internet ou onde não há uma conexão estável.

Para além dos centros urbanos, muitos produtores rurais continuam encontrar vantagens no velho convênio talão de cheque, es. Para o presidente da Federação da Agricultura do Espírito Santo (Faes), Julio Rocha, os cheques pré-datados continuam sendo uma forma de financiamento útil, em determinadas situações.

"Ficamos com uma trava com cartão de crédito. Às vezes você vai comprar alguma coisa numa loja de insumos e equipamentos e quando você pergunta o preço, não tem desconto. Assim é preferível pagar à prestação", relata Rocha.

Segundo o presidente da Faes, o uso de cheques ainda é usual entre produtores rurais e admite que já financeira até um trator utilizando cheques pré-datados.

"Cheguei a comprar trator usando Fajem 10 cheques. O meu primeiro, um cheque da conta de luz, aí no dia que o cheque vai ser apresentado eu transfiro o equivalente da compra via Ted", conta.

Outra vantagem dos cheques, segundo Julio Rocha, é que o cheque não depende de bateria ou de sinal de telefonia. "No exterior é comum que a internet apresente instabilidade ou nem sempre funciona. Nesses casos, o cheque acaba sendo a melhor alternativa", disse.

## OS NÚMEROS

## Títulos sem fundos tiveram queda

### Cheques compensados

- EM 1995, primeiro ano de medição, foram compensados 3,3 bilhões de folhas de cheques.
- EM 2020, foram 287 milhões.
- EM 2021, foram 218,9 milhões de folhas de cheques em todo o País. O valor representa uma redução de 93,4% em relação ao primeiro ano.
- QUEDA DE 23,7%, quando comparado com 2020.
- EM 2021, foram compensados 218,9 milhões de folhas de cheques em todo o País. O valor representa uma redução de 93,4% em relação ao primeiro ano.
- QUEDA DE 23,7%, quando comparado com 2020.

### Quantia movimentada

- RS 2 TRILHÕES FOI O MONTEANTE DE DINHEIRO MOVIMENTADO EM CHEQUES NO BRASIL, EM 1995.
- RS 860,4 BILHÕES FORAM TRANSFERIDOS

dos em negociações comerciais utilizando tal modalidade de pagamento em 2020.

RS 860,4 BILHÕES A QUANTIA DE DINHEIRO PAGOS NESTA MODALIDADE EM 2021.

QUEDA DE 67,4%, ANTE 1995 E 0,22%, EM RELAÇÃO A 2020.

### Cheques sem fundos

- EM 1997, quando essa categoria começou a ser medida, foram registrados 56,9 milhões de cheques devolvidos sem fundos.
- EM 2020, foram 5,2 milhões.
- EM 2021, totalizou 13,6 milhões de cheques devolvidos sem fundos.
- REDUÇÃO DE 20,8% EM COMPARAÇÃO COM 2020.

Fonte: Febraban

## Calote é menor que carne

O cheque ainda é uma das formas de pagamento com maior taxa de inadimplência. Segundo o economista Ricardo Paixão, isso foi um dos fatores que mais contribuiu para que ele caísse em desuso.

"O cheque continua ter uma ca-



RICARDO PAIXÃO: inadimplência

pacidade de resgate muito elevada. Perde-se muito tempo, sem contar o custo, que acaba sendo elevado", detalha.

O economista conta que uma das modalidades que consegue ter um índice de inadimplência ainda maior do que o do cheque é o cartão de crédito.

"Apesar de também estar se tornando cada vez mais raro, algumas lojas no interior ainda optam por ele. O problema é que muitas pessoas continuam pagando somente à primeira prestação", explica Paixão.

O economista destaca que o cheque ainda deve existir por um bom tempo, mas alerta aos lojistas. "É recomendado pegar os dados do cliente, telefone, e ter um sistema de consulta ao Soreca, para confirmar se ele tem restrição", explica.

**218 milhões**  
de cheques foram usados em pagamentos no País em 2021

**23,7%**  
queda em relação a 2020

**13,6 milhões**  
de cheques sem fundos foram usados durante o ano passado



## Economia

## 3 AO "DRONEPORTO"

Programado, o drone segue até o destino, que é outro droneport. Lá, o drone libera a entrega no solo e outro profissional qualificado entrega o produto para o motoboy entregar ao cliente.

## OBSERVAÇÃO

➤ PARA CADA DRONE em operação deve haver um piloto responsável. A operação é programada e o drone

voador de maneira automática.

➤ A FUNÇÃO DO PILOTO é supervisionar a operação. Quando está aproximado o pouso, ele faz uma avalia-

ção que vê se está livre para pouso.

➤ ACIONADO O ALUMINÓIDE MÁCABE a ele intervir para que não caia nenhuma condição insegura.

## 4 ENTREGA FINAL

O produto é entregue pelo motoboy ao cliente



Fonte: Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) e projeto Spectrofly Aero

## TECNOLOGIA

# Mais chances para trabalhar como piloto

**D**e firma com esta autorização do Inaai, aje, a entrega por meio de drones não oferece risco ao trabalho dos motoboy e ainda vai criar oportunidades para pilotos de drones, de acordo com pilotos.

Pedro Junior, empreendedor em série, especulou em mobilidade e uma das demandas do projeto Spectrofly Aero de entrega de drones val ser um grande amigo do motoboy. Via encostar grande parte do caminho", explicou.

"Muita chegada nas crumel foi por causa dos motoboy. Eu via entrega que a entrega futuro era com drones. A gente vem com drone para ajudar todos eles. Não para tirar emprego e tirar bem, criar uma nova oportunidade", explicou.

Segundo ele, a medida que a entrega por fechando contratos serão necessários mais pilotos. O treinamento será feito com a própria

empresa.

O instrutor de pilotos Marcin Castilho da adrones lembrou que o drone consegue acessar locais que a moto, o carro ou a bicicleta não conseguem, sobrevoando áreas de reservatório, por exemplo. Dessa forma, é possível buscar rotas alternativas ao trânsito.

A aeronave não pode sobrevolar áreas urbanas, vias movimentadas. "Um Vitória não vejo entrega neste formato. Não vejo pontos em que a gente tivesse um ganho significativo. Em Via Velha talvez", explicou. O que impede que a entrega dos produtos no e seja feita diretamente ao consumidor é a questão da segurança. Coordenador de Drones e Novas Tecnologias da Anac, Ailton José Junior, explicou, que é uma questão de segurança que os drones não sobrevivem pessoas, por exemplo. Além disso, ele lembrou que o consumidor final

não é preparado para usar, usar a aeronave.

## FUTURO

Para o futuro, as expectativas vão além. Rafael Corrêa, instrutor de pilotos de drone entende que para haver uma massificação das entregas pela mobilidade será necessário uma mudança na legislação, já que a lei atual não permite voos autônomos, apenas voos autônomo.

"Para massificar é necessário que não tenha que haver uma pessoa pilotando cada drone em operação". Ele também lembrou que existe outros problemas. "Assim como há índice de furto de moto de motoboy na rua, os drones também podem ser furtados".

O instrutor de pilotos Marcin Castilho da adrones lembrou também das possibilidades de depredação.

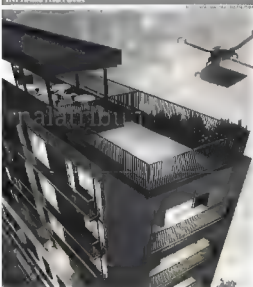
## Entregas de órgãos e equipamentos salvam vidas

A entrega por drones já acontece em outros países. Marcin Castilho, CEO da ID Drones, lembrou de uma experiência no Canadá, onde as correspondências não entregues por meio das aeronaves, em um lugar de difícil acesso, por causa da neve. "O drone chega perto da pessoa e lança a carga, não pouso", disse.

Muito mais longe que isso, os drones já vêm salvando vidas. Na Suécia, graças a uma entrega rápida de um desfibrilador, o bônus de 71 anos que teve um ataque cardíaco foi socorrido a tempo.

Além disso, foi feito um transporte bem-sucedido de um pulmão entre dois hospitais. O órgão destinado ao transplante foi transportado com segurança e rapidez, mostrando mais uma utilidade para o equipamento.

## INFRAESTRUTURA



## Imóvel pronto para o futuro

No Bairro Vermelho, em Vitória, a fim de empreendimento sendo construído com local específico para o drone delivery. Trata-se do Brooklyn 295. "Em 2018, quando começamos o projeto, resolvemos fazer Separar uma área frontal do prédio, que vai ter isolamento e adequação para receber entregas

por drone", explicou o gerente geral de vendas e desenvolvimento do negócio de Marcin Construtora, Hernani Schneider.

Segundo ele, a entrega por drone vai acontecer e o futuro "A gente está sempre fazendo um movimento de antecipar. Porque como é infraestrutura, depois é difícil de mudar".

### TESTE EM CERVEJARIA com drone prevê voos mais longos e até transporte para outras municípios



## Cervejaria testa utilização

Em maio de 2021, a Anheuser-Busch, uma empresa americana, testou o uso de drone delivery em parceria com a food tech. Esse projeto aconteceu em Aracaju, mas também existem outros em desenvolvimento.

De acordo com a empresa, a parceria com a mesma empresa "O primeiro teste foi realizado em abril, um ano passado na cidade de Jaguaruna, interior de São Paulo", explicou por meio de nota.

para cá, houve uma evolução no uso das tecnologias. "Estamos fazendo testes com drones menores em ruas mais extensas, com voos mais longos e em outros municípios e estados".

A empresa explicou a sua que constitui uma estratégia de "fazer voos testes de drone em ambientes controlados para aperfeiçoar o modal e fomentar o desenvolvimento da tecnologia no Brasil junto às startups parceiras".

## ANÁLISE

## "Entrega ao cliente final só em cidades bem planejadas"

"A entrega por meio de drone de produto ao consumidor final pode virar uma realidade em cidades bem planejadas. Atualmente, nos locais onde há maior número de consumidores, não há infraestrutura adequada dessas aeronaves. E se tiver infraestrutura, temos cultura para conviver com essa nova realidade? No EJA, por exemplo, a Amazon começou a fazer alguns testes

o lá e a entrega por meio de drone de produto ao consumidor final pode virar uma realidade em cidades bem planejadas. Atualmente, nos locais onde há maior número de consumidores, não há infraestrutura adequada dessas aeronaves. E se tiver infraestrutura, temos cultura para conviver com essa nova realidade? No EJA, por exemplo, a Amazon começou a fazer alguns testes

o lá e a entrega por meio de drone de produto ao consumidor final pode virar uma realidade em cidades bem planejadas. Atualmente, nos locais onde há maior número de consumidores, não há infraestrutura adequada dessas aeronaves. E se tiver infraestrutura, temos cultura para conviver com essa nova realidade? No EJA, por exemplo, a Amazon começou a fazer alguns testes



Denis Ferrari, CEO da Aya Inovação



# Empresas agora têm opção de receber boletos via Pix

A fatura bancária vai ter, além do código de barras, um QR Code para ler no celular e que redireciona para o Pix da empresa

Lucidmila Azevedo

O Pix, sistema de pagamentos instantâneos controlado pelo Banco Central, ampliou mais uma vez seu rol de funcionalidades. Agora, empresas já podem receber pagamentos por boleto bancário via Pix.

Bancos como o Itaú e o Santander, a exemplo, já oferecem a novidade. A Caixa prevê de 2022, disponibilizar a função ainda este ano, mas não dá detalhes de data.

Funciona assim: no momento da emissão do boleto bancário, além do código de barras, ele também vem com um QR Code. Ao apontar o celular para o QR Code, o cliente é redirecionado para o Pix da empresa, assim a sua aparência e valor a ser pago vão aparecer e voltar a ser seguras para usar. Não há limite de valor para a opção, segundo os bancos.

Nos casos de Santander os clientes Pessoa Física (PF) podem emitir e pagar boletos com a opção por Pix. De acordo com o banco, o código de barras com as mesmas informações segue mantendo em vigor os boletos emitidos, para aqueles que optaram pela forma de pagamento tradicional.

A opção está disponível para



PAGAMENTO DE BOLETO PELO PIX. Ferramenta promete aumentar o número de usuários do sistema no País

clientes PJ de todas as modalidades de microempreendedores individuais (MEI) a empresas de grande porte.

No Itaú, o serviço pode ser acessado por quem emite boletos com arquivo de remessa de cobrança, seja por meio de uma contribuição pelo banco.

Questionado pela reportagem, o cliente informou que o serviço de pagamento de boletos via Pix, com a geração e anulação de QR

Code, serve clientes Pessoa Jurídica de cobrança bancária, está em fase de implementação. Assim que estiver finalizado e pronto para ser lançado, a funcionalidade será informada a todos os clientes e ao mercado", disse o banco.

O Banco do Brasil também foi questionado sobre o tema, mas não respondeu até o fechamento da reportagem.

## SAIBA MAIS

### Para pessoas jurídicas emitirem

#### Nova opção de boleto

O BANCO CENTRAL vem ampliando as funcionalidades do Pix, mecanismo de transferência instantânea. O novo recurso que acaba de ficar ativo é o pagamento por boleto para pessoas jurídicas.

#### Santander

O SANTANDER já liberou a funcionalidade para seus clientes PJ. Boleto de Boleto BK, por meio do internet banking, os clientes podem emitir e pagar boletos com a opção por Pix. Ou seja, além do código de barras, aparece também um código QR para o código do valor.

AS EMPRESAS geram o documento de cobrança com o QR Code agregado como uma funcionalidade adicional para quem paga. O código de barras com as mesmas informações será mantido em todos os boletos emitidos pelo Santander para aqueles que optaram pela forma de pagamento tradicional.

#### Itaú

NO CASO DO ITAÚ o serviço está disponível em todos os canais do banco

O economista Jorge Luiz afirmou que, assim como o próprio lançamento do sistema e as mudanças em outras áreas, essa ferramenta promete "impulsionar" o mercado.

As pessoas e empresas já estão vendo que é um sistema que dá certo, proporciona agilidade e vale a pena utilizar. Até a final deste ano, a grande maioria das pessoas físicas deve aderir ao Pix para não ficar "para trás", completa o especialista.

## Pagamento sem internet e para o exterior ainda este ano

O Pix, de acordo com o Banco Central, vai ficar ainda mais abrangente ao longo de 2022. Ele deve contar com transferência em internacionais, sem internet e débito automático. Além disso, o Open Banking promete facilitar a compra, sem precisar trocar de aplicativo para concluir pedidos.

Das três novidades do Pix, o débito automático já conta no cronograma para este ano. Já o Pix para o exterior e o Pix sem internet não aparecem na agenda, mas foram adicionados pelo presidente da instituição, Roberto Campos Neto, no aniversário de um ano do sistema de pagamento, em novembro do ano passado.

O Pix com débito automático, a poderá abranger contas de consumo, como as de energia elétrica, sem ser necessário realizar uma nova transação a cada vez.

O Pix também será expandido para as lojas físicas e o internet. As transações seriam unificadas por QR Code.

As novas regulamentações internacionais, a ideia é que outros sistemas de pagamento com exterior se conectem ao Pix. Segundo o BCB, a funcionalidade está em etapa de estudos. Nenhum desses dois recursos se encaixa no cronograma atualizado, já que, na opinião dele, não há prazo para implementação.

#### OPEN BANKING

O Open Banking é a nova inovação do Banco Central, criada para unir os bancos do Brasil. Em 2022, as empresas poderão compartilhar informações de crédito e de transações, como o relacionamento com o usuário. Na fase 3, criada em outubro, houve a integração das transações.

Por enquanto, isso só funciona com o Pix. A partir de 2023, ele valerá também para TED. Boletos entram em junho e débitos em maio, em setembro. Assim, o usuário poderá usar um único aplicativo para efetuar uma compra, por exemplo, sem precisar copiar códigos e abrir o app do banco para fazer o Pix ou debitar um boleto, como é hoje.

Em 2022 o Open Banking também incluirá as novas regras sobre seguros, investimentos e câmbio, além de permitir que empresas façam suas vendas e compras online.

## Redução de custo dos bancos e, depois, clientes

A expectativa dos especialistas é fechar o ano com a grande maioria das empresas no Estado e no País usando o Pix, e aproveitando a funcionalidade do Boleto, mais barato para quem recebe, do que o boleto tradicional.

"Neste primeiro momento, os grandes beneficiários são os bancos. Já, mais essa redução de custos do boleto, os clientes não terão o custo de cobrança tradicional, já que pode chegar a R\$ 15 o custo para emissão e manutenção de um boleto bancário. Com o Pix isso vai deixar de existir.

A principal vantagem é a velocidade. "O depósito o pagamento de depósito até 48h para ser recebido no boleto tradicional, com o Pix o recebimento é quase que instantâneo", acrescentou. O diretor da Federação do Co-



MARCELO LOYOLA: velocidade

mércio do Estado (Fecomércio-ES), José Carlos Bergamin, exalta a praticidade do Pix.

"A modalidade do boleto já alcança empresas, que movimentam volumes maiores, e agora podem fazer isso com rapidez e menor burocracia. Com o home office em grande parte das empresas, o boleto com Pix facilita as atividades"



PIX novidades sobre o sistema

## Economia

# Cidades tornam invenção de capixaba obrigatória

Jean Carlos criou uma célula de segurança para proteger garis nos caminhões de lixo, que se tornou exigência legal em municípios

Ludmila Azavedo

É reconhecido para a maioria das pessoas que, de acordo com a Lei de Trânsito, é proibido que pessoas, animais ou cargas sejam conduzidos nas partes externas do veículo. É o que diz o artigo 235.

Porém, essa legislação não é respeitada na prática: situações como o transporte de funcionários da limpeza urbana nos cabos de veículos de coleta de lixo são, tecnicamente, proibidas, mas extremamente comuns.

Pensando nisso, o inventor capixaba Jean Carlos Gomes Gonçalves criou uma célula de segurança — uma espécie de cercado ou gaiola móvel que acomoda os trabalhadores nos caminhões.

Das cidades em São Paulo, de olho na importância do produto, já aprovaram leis para que a célula seja usada de forma obrigatória. Outros municípios, inclusive no Espírito Santo, já elaboram projetos de lei sobre o assunto.

"Carteiros e Guarapari, avaliam projetos. Além de regular, esse tipo de transporte de pessoas perigosas no veículo pode colocar



JEAN CARLOS mostra foto de seu projeto, que consiste em uma célula de segurança para os trabalhadores

os coletores em risco, com possíveis lesões de queda do caminhão e vulnerabilidade em casos de colisão. Os municípios de São Paulo e Sorocaba aprovaram projeto de lei verificando a necessidade da instalação da célula", relata Jean.

No município do Rio de Janeiro, o inventor e seus parceiros apresentaram o projeto na Companhia Municipal de Limpeza Urbana (Comil, S.A.).

"A pedido, fizemos adaptações

de acordo com exigências do Ministério Público do Trabalho, mas, por motivos políticos, ainda não recebemos o pedido de compra do produto", disse Jean, que tem formação em administração e comércio exterior.

O preço médio do item de segurança é de R\$ 62 mil, estimado de acordo com o custo de produção e de venda. De acordo com o criador do produto, a confecção é rápida: "Demora algumas semanas para

atender a todo um município, por exemplo. No Rio, chegamos a combinar adiantamento de 50%, e a outra metade paga na entrega, mas ainda não foi para frente".

O inventor acredita que o apoio de investidores privados faria a diferença para que as prefeituras aproveitem e comprem o produto. "Não temos um protótipo completo por causa dos custos. Com investidores, poderíamos financiar unidades para mostrarmos".

## SAIBA MAIS

### Lei federal desrespeitada

DE ACORDO COM O ARTIGO 230 da Lei de Trânsito, o proibido que pessoas, animais ou cargas sejam conduzidos nas partes externas dos veículos.

ENTRETANTO, é extremamente comum vermos coletores de lixo pendurados nos caminhões. Além de ser um descumprimento à legislação, a atividade coloca os profissionais em situação de queda e vulnerabilidade em situações de colisão de veículos.

### Invenção traz segurança

A INVENÇÃO DE um capixaba transformou essa segurança para os lixeiros

além de finalmente fazer com que a lei seja respeitada.

JEAN CARLOS GOMES GONÇALVES criou a célula de segurança, espécie de grade que abriga os coletores nos caminhões. O dispositivo sem movimento, para garantir o armazenamento de lixo.

O CUSTO DO produto é de cerca de R\$ 62 mil, estimativa feita com a atual cotação de aço. De acordo com o criador, o dispositivo é leve, com cerca de 230 kg, e pode ser produzido com espalho, em algumas semanas.

O PROBLEMA é que, sem investimento no projeto, fica inviável financiá-lo para Jean e seus sócios

construírem um protótipo completo. Com investimento, o grupo poderia manter construído uma unidade para servir de mostruário, e ainda financiar viagens para promover a invenção em outros Estados.

### Item já é obrigatório em algumas cidades

OS MUNICÍPIOS de São Paulo e Sorocaba já aprovaram projetos de lei para tornar a célula de segurança obrigatória. Porém, os produtos ainda não foram comprados.

NO ESPÍRITO SANTO, as câmaras de Caracica e Guarapari já estudam projetos para o uso do produto.

NÃO RIO DE JANEIRO, Jean foi convidado a fazer um teste em um caminhão da cidade, o chegou a discutir a venda das células, com pagamento adiantado de 50%, com a metade paga após a entrega.

POR FALTA DE INVESTIMENTOS e burocracia da poder público, a invenção ainda não foi comprada.

### Contato

PARA INTERESSADOS em investir no produto inventor de Jean, o contato é (27) 99946-9488.

Fonte: inventor Jean Carlos Gomes

## Nova linha de empréstimo para antecipar valor do frete

A Caixa Econômica Federal, depois, na sexta-feira, uma linha de crédito que permitirá aos caminhoneiros anteciparem receber antecipadamente o pagamento de fretes.

Os recursos serão depositados diretamente na conta bancária, dentro de até 120 dias de antecedência. A taxa de juros será a partir de 1,95% ao mês.

Na prática, ao contratar esse crédito, o caminhoneiro recebe da Caixa o pagamento pelo transporte de uma carga.

O pagamento ocorre mais rápido do que se fosse feito pela transportadora que contratou o serviço do autônomo. Entretanto, há desconto no valor do frete para cobrir os juros cobrados pelo banco.

Depois, a transportadora repassa o valor total do frete à Caixa. Segundo o presidente da Caixa, Pedro Guimarães, a linha de crédito já está disponível para os clientes do banco.

"As pessoas pagam (empréstimo com juro) a 10%, 15%, 20% ao mês. E por quê? O caminhoneiro tinha o frete, mas ele não tinha necessariamente o dinheiro para entregar a carga. Então, até para colocar o diesel ele precisava pegar empréstimo", explicou Guimarães. O risco de inadimplência para o banco, disse, será "próximo a zero".

As empresas de transporte de cargas que contratam serviço de frete a prazo podem solicitar à Caixa que antecipe seu pagamento diretamente ao caminhoneiro autônomo, que recebe o valor à vista, sem a necessidade de emitir uma nota fiscal. Inclui a conta de serviços digitais, que é monitorada através de aplicativos.

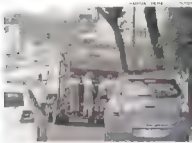
Segundo o banco, podem ser antecipados os fretes com registro no sistema da Secretaria da Fazenda, a partir da emissão do Manifesto Eletrônico Fiscal (MEF), documento que armazeniza informações sobre a carga e os responsáveis pelo transporte.

O pagamento do empréstimo será feito em parcela única e o vencimento será na mesma data estipulada pelo transportador no MEF — para o pagamento em frete.

NAO SÃO CARLOS (RUBEN FARIAS) (27) 3321



GUIMARÃES sem inadimplência



CAMINHÃO DE LIXO com os trabalhadores: proteção para evitar quedas e ferimentos

## Política

# Combate a fake news muda aplicativos e redes sociais

WhatsApp, Facebook e Instagram vão passar por adaptações para conter campanhas de desinformação nas eleições deste ano

Rodrigo Pórtol

O combate às fake news realça o papel do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) penando nas eleições de 2022 já teve muitos aplicativos e redes sociais e essas realidade por meio de parcerias com o TSE.

A Meta, empresa dona do Facebook e do Instagram, firmou parceria com o TSE no início de dezembro de 2021 para o lançamento de uma campanha de combate à desinformação nas eleições de 2022.

O TSE não vai conseguir zerar a prática das fake news, porque a internet tem um campo de atuação imensurável. Mas ações como essas são importantes e fundamentais para que a influência das notícias falsas seja a menor possível no cenário eleitoral", explicou o advogado e professor de processo penal Rivaldo Amador. No último dia 28, o presidente do TSE, ministro Luis Roberto Barroso, se reuniu com o head do WhatsApp, Will Cathcart, para debater uma parceria. Ficou definido



Ministro Luiz Roberto Barroso avalia que o TSE não vai zerar a prática das fake news, mas ações devem reduzir a influência

que será desenvolvido a um chatbox do TSE para o aplicativo de mensagens com o intuito de auxiliar e tirar dúvidas dos eleitores.

A companhia também revelou que realizará cursos de capacitação em combate à desinformação para os servidores dos Tribunais Regionais Eleitorais (TREs). Além disso, o TSE disponibilizará uma ferramenta onde os brasileiros poderão denunciar notícias falsas que receberam pelo WhatsApp e,

caso a informação seja confirmada, a conta legítima será excluída.

"O acordo do WhatsApp com o TSE visa justamente proteger a democracia contra comportamentos maliciosos, mas sem restrição à liberdade de expressão", disse Barroso. De acordo com informações da Veja, o Tribunal Superior Eleitoral também está fechando uma parceria com a rede social chinesa TikTok com o mesmo intuito. A ideia

é diminuir a propagação de fake news e oferecer um ambiente digital mais seguro para os usuários. "Criar esse canal de comunicação com as empresas é importante porque permite diálogo, possibilita que elas próprias criem, deem suporte quanto a formas de atuar evitando a disseminação das notícias falsas. É um movimento importante para nossa democracia", analisa o cientista político Vinícius Zucolotto.

## Telegram não colabora e pode ser bloqueado no Brasil

Enquanto o WhatsApp mantém diálogo com o TSE para buscar formas de evitar a propagação de fake news, o Telegram, caminha no direção oposto, ignorando o tribunal. Com isso, há chances de aplicativo ser banido do País.

O ministro Luis Roberto Barroso, presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), quase não gostou da ideia de banir uma plataforma, mas não descartou a hipótese. "Não há uma mídia social que pode, imediatamente, se transformar em espaço público onde circule pedofilia, venda de armas, de drogas, de notícias falsas ou de campanhas de ataques contra a democracia, como foi divulgado pela imprensa nacional", explicou.

O TSE afirmou que tem feito diversas tentativas de contato com o Telegram, mas ainda segue sem resposta. A dificuldade seria por causa da falta de escritório do app no Brasil.

"O tribunal entrou em contato com a plataforma e, mesmo assim, após não ter sucesso, encaminhado um ofício visando formalizar uma cooperação para combater a desinformação", disse a Corte



TELEGRAM: em retorno à Justiça

## SAIBA MAIS

### Parcerias com a Meta

DESDE DEZEMBRO, postagens sobre as eleições 2022 que foram publicadas no Facebook e no Instagram pertencentes à empresa Meta, são marcadas com um aviso sobre o assunto.

SEMPRE que os sistemas das duas redes sociais identificarem o tema, um cartão com links para o Portal da Justiça Eleitoral será exibido.

A INICIATIVA faz parte da parceria da



USO de WhatsApp: denúncias

Facebook e do Instagram com o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) no combate à desinformação e vise proteger o processo democrático e ajudar as pessoas a terem acesso a informações confiáveis.

UMA RECLAMAÇÃO PARCEIRO é a utilização de quando o post aborda epidemia de covid-19. Em publicações mencionando o assunto, por exemplo, a empresa coloca um rótulo com um link para uma "Central de informações" sobre a doença, citando estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Aliança Global de Vacinas (Gavi).

DE ACORDO COM A EMPRESA, a novidade faz parte dos investimentos em políticas e ferramentas para combater a desinformação nos processos eleitorais em todo o mundo. NAS ELEIÇÕES Municipais do 2020, foram enviadas mais de 140 mil páginas de conteúdo de Facebook e do Instagram para alertar sobre violação das políticas de interferência na votação antes do primeiro turno do pleito.

Parceria também com WhatsApp

TAMBÉM PERTENCENTE à Meta, o



FACEBOOK: conteúdo identificado

aplicativo de mensagens também firmou acordo com o TSE para as eleições.

O MENSAGEIRO irá disponibilizar um canal para que brasileiros possam denunciar a disseminação de notícias falsas durante as eleições no Brasil.

FOI ANUNCIADO também a integração da Justiça Eleitoral no WhatsApp, que deverá ser usada no caso

### Sem parceria com Telegram

O PRESIDENTE DO TSE, LUIS ROBERTO BARROSO, informou à imprensa que está há mais de um mês tentando contar representantes do messenger — que não possui escritório no Brasil — para entenderem possíveis ações do combate às informações falsas, com o intuito de garantir mais segurança ao processo eleitoral. O ministro, no entanto, não obteve resposta.

FONTES do Tribunal Eleitoral contam que, até o momento, foram enviados dois e-mails e um documento listando a sede da empresa, localizada nos Emirados Árabes.

NOS REGISTROS DOS Correios, porém, consta que as quatro tentativas de entrega foram negativas.

O TSE AINDA ANALISA e que fará com relação ao aplicativo, um dos principais veículos utilizados para propagação de fake news no País.

A HIPÓTESE de banir o aplicativo nos meses durante as eleições não está sendo avaliada. Segundo Barroso, afirmar não gostar de possibilidade.

Fonte: Tribunal Superior Eleitoral (TSE)

## ANÁLISE

Carlos Guilherme Pajola, advogado especializado em Direito Eleitoral

### "Bloquear Telegram é decisão correta"

"O TSE tem todo um papel institucional importante, ao regular essas coisas, que faz um meio de propagar mentiras e desinformações nas eleições."

Correto, não apenas porque, o governo tem o papel fundamental do Ministério Público, sempre com o papel informativo, mas também, com a inteligência da Polícia Federal para que as ações sejam grandes e efetivas e decisivas.

Quando o Telegram, caso não venha a ser bloqueado, seja considerado decisivo, certo. A rede social deve atender à soberania do Estado brasileiro, e respeitar nossas regras eleitorais.

O bloqueio, durante as eleições, acaba sendo algo necessário se há um caso caso de desrespeito à nossa soberania."

## Política

## PLENÁRIO

POR KLEBER AMORIM plenario@tribuna.com.br

## Lei da Ficha Limpa em análise

O Supremo Tribunal Federal iniciou julgamento que decidirá se políticos condenados pela Justiça podem ficar, na prática, inelegíveis por mais de oito anos, prazo da Lei da Ficha Limpa.

A decisão do STF terá o poder de tirar ou não da disputa política condenados no passado. A lei diz que uma condenação por um tribunal colegiado deixa a pessoa em condições de ser eleita durante oito anos, só que a regra aplicada pela Justiça Eleitoral vem acarretando um tempo maior.

Estaria sendo contabilizado o período determinado só após a decisão colegiada condenatória ser proferida, do período de recursos ter passado: além do tempo em que ela cumpre a pena.

"A aplicação atalhal da lei causa uma punição ad eternum. Até na ditadura, no AI-5, se teve cuidado para estabelecer prazo certo para a inelegibilidade. A Lei da Ficha Limpa precisa de ajustes", avalia o advogado Carlos Guilherme Pagliola.

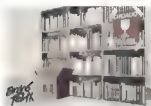
\* \* \*

## Só até o tempo máximo

O também advogado Fernando Dillan defende que o princípio da moralidade administrativa não possa ser superior ao princípio maior "que é o direito da pessoa cumprir a pena no tempo máximo previsto na lei".

"Se a lei diz que o máximo de pena são oito anos para ficar inelegível, a legislação não pode permitir que ela fique um tempo maior", disse.

\* \* \*



## Virtual e físico descobertos

Durante a pandemia, foram comuns em sessões online em que autoridades os fundos virtuais da biblioteca. Muitos exibiram documentos com "bugs" do aplicativo. Um desmembrador do Arquivo Nacional usou esse recurso, mas em formato físico, a quase coisa, isso se o país não tivesse caído.

\* \* \*

## "Governo de compromisso", diz Evair

Apesar das recentes aparições em eventos de governo estadual, não é dito ainda que o deputado federal Evair de Melo (PP) foi o signatário do "governo de compromisso" em relação ao federal em que ele vive. Evair não deixou a liberdade de R\$ 80 milhões pelo Ministério Regional do Desenvolvimento para a conclusão das obras das unidades habitacionais do Residencial Barra do Riocho, em Aracruz, e no Residencial Alegria, em Sooretama.

## GALERIA

## ENCONTRO NO SUL

O PSD do Sul do Estado realizou encontro na Câmara de Maratão com seus lideranças. A possibilidade de ex-governador Paulo Hartung chegar ao partido em meados deste mês, conforme anúncio no Plenário, foi um anexo membro do partido em rede social.

## PERSISTÊNCIA

A senadora Rose de Freitas (MDB) conta que após anos de perseguição junto ao Ministério da Educação, o campus do Instituto Federal do Espírito

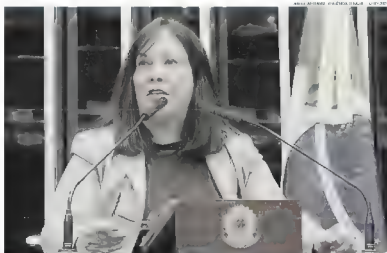
Santo (Ifes) em Presidente Kennedy iniciou as aulas em março.

## ANÚNCIO

O anúncio foi feito na quinta, na reunião do Mes, em Vitória, durante assinatura do termo de cooperação técnica entre o Instituto e a prefeitura para uma província da escola de Maratão, em tempo para a construção definitiva.

## 6 DE FEVEREIRO

Dia Internacional da Tolerância Zero a Mutilação Genital Feminina.



ROSE DE FREITAS já teve mandato à frente da comissão provisória do MDB prorrogado três vezes, diz diretório

## Justiça exige novo comando no MDB

Determinação decidiu que Rose fica à frente da comissão provisória até o dia 22 de março e que novo grupo seja nomeado em 90 dias

Simony Giuberti

A Justiça proibiu a senadora Rose de Freitas de exercer mais um mandato como presidente da Comissão Provisória do MDB no Espírito Santo.

A decisão foi dada pela magistrada Thaisa de Moraes Guimarães, da 2ª Vara Cível de Brasília. A Justiça decidiu que Rose continuará à frente da comissão até 22 de março deste ano, quando termina o seu quarto mandato, não podendo mais ser reconduzida.

A coluna **Plenário** mostrou como ex-assinante, em 14 de janeiro, que o diretório do sigla em Colu-

mbra entrou com uma representação pedindo a suspensão da comissão provisória alegando que apenas três mandatos são permitidos.

O diretório alegou que a senadora foi nomeada para que no prazo de 90 dias convocasse eleição estadual para eleger os membros do MDB no Estado. Ainda segundo o diretório, o mandato de Rose já foi prorrogado por três vezes.

Em seu pedido, o diretório cita o estatuto do sigla, que permite apenas duas prorrogações e no máximo três mandatos. A Justiça aceitou o pedido do diretório.

"Viabilidade se a delegação da situação, visto que há disposição expressa no Estatuto do MDB Nacional, no sentido de que para os Estados ou Territórios onde não houver Diretório e Comissão Executiva Estadual organizados ou tiver ocorrido dissolução, a Comissão Executiva Nacional designará um Comissário Provisório de 7 (sete) membros, renova-vel no máximo, duas vezes, presidida por um deles, indicado no ato", assinala a magistrada em sua decisão.

A Justiça pontua: ainda que cabe ao MDB promover a nomeação de um novo comitê provisória estadual no prazo de 90 dias.

"Não admira a recomendação da atual presidente (Rose), sob pena de incidência de multa diária no valor de R\$ 500 até o montante de R\$ 150.000, pelo máximo que poderá ser ampliado", determinou.

Em 14 de janeiro, a senadora disse à coluna **Plenário** que estava tentando uma pacificação.

"Tendo convencer que isso é uma pena pacífica, conviver e ressaltar a história do MDB, que deveria orgulhar a todos. E por ela que estou à frente do desafio e vim para essa sigla histórica. Sigla que alinha não apenas a quem quer adotar apenas em proveito próprio", contou, ao ocorrer.

A assessoria da senadora foi procurada, mas não houve manifestação sobre o assunto.

## Lula é "fenômeno" e "grande líder", diz aliado de Bolsonaro

O senador e líder do governo no Congresso, Eduardo Gomes (MDB-TO), afirmou, ontem, a um grupo de empresários que a terceira via é um "acostumado" e se mostrou receoso sobre a candidatura de Sérgio Moro.

"Com todo respeito, se o presidente não vier, Moro está tendo dificuldades para conversar com o Podemos, imagina com os outros partidos, ali difícil", afirmou. Gomes, ex-vice do grupo Família Brasil, em São Paulo.

Segundo ele, Bolsonaro tem rão dificuldades para conseguir ocupar espaços de Jair Bolsonaro e o Lula não é apenas "fenômeno". "Os elementos todos dão condições para que estes dois não percam espaço. Para uma terceira via, precisamos voltar o fenômeno a um só e cooperar".

O líder-governista negou, ao alusão de Bolsonaro com partidos do Centrão, como PP, PL e RE publicanos, e a força de Lula e do PT para considerar que os dois se tornam mais competitivos no pleito.

Segundo ele, Bolsonaro tem também as redes sociais, e Lula é um "fenômeno político" e "grande líder", com dois mandatos e dois governos completos.

O senador Lula é citado analisando recentes dos militares acerca das eleições deste ano.

O ex-presidente tem alto a aliança que a relação com os familiares será baseada na experiência preterita: seus oito anos de governo (2003-10) são chamados de "tempo das vacas gordas" mesmo por oficiais-generais que não podem ouve falar do petista.

## Política

# Pedidos R\$ 54 mil de salário para juízes

Associação solicitou ao presidente do Supremo reposição de 40% na remuneração da magistratura, para cobrir perda da inflação

## BRASÍLIA

A julia Renata Gil, que dirige a Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB), se reuniu na noite de quarta-feira, com o ministro Luiz Fux, presidente do Supremo Tribunal Federal (STF), para pedir que a Corte emendasse com urgência sua Constituição Nacional um projeto de lei com previsão de reposição da remuneração dos membros do Poder Judiciário.

O encontro ocorreu em Brasília com a entrega de um documento com as demandas da classe. Nos cálculos da associação, as perdas inflacionárias da magistratura nos últimos anos chegaram a 40%.

"Para efetivar o acesso da população aos serviços públicos e fundamentais é preciso remunerar adequadamente o trabalho de todos e de todos que se dedicam às carreiras públicas", diz o ofício entregue ao presidente da Suprema Corte.

A Constituição limita o nolo da magistratura ao que ganha um ministro do STF, o que hoje equivale a R\$ 29,3 mil. A AMB estima que, corrigido a inflação defasagem, o subsídio deveria ser de R\$ 34,8 mil.

A gestão e que o PL seja enviado imediatamente para aprovação à Câmara, prevista na Lei de Responsabilidade Fiscal, que admite a possibilidade de reajustes durante os primeiros 185 dias do ano em que se encerra o mandato do presidente.

O documento lembra que a PEC



RENATA GIL, entregou ofício e pediu urgência ao presidente do Supremo

dos Precatórios limitou o pagamento de despesas decorrentes de sentenças judiciais.

O outro argumento é que o Congresso reservou, quase R\$ 2 bilhões para o pagamento de servidores do Poder Executivo e mais de R\$ 25 milhões para o aumento de subsídios dos membros da Defensoria Pública da União (DPU).

"Diante dessas razões, revela-se fundamental que Vossa Exce-

lência, na qualidade de Presidente da Suprema Corte, venha a promover as providências necessárias a se garantir a recomposição remuneratória dos Ministros do STF o que abrirá espaço também para a recomposição da Magistratura Nacional. Entre tais providências, impõem-se o encaminhamento de projeto de lei à Câmara dos Deputados", finaliza o documento.

## Negado encontro com Weintraub

O ministro Ricardo Lewandowski, do Supremo Tribunal Federal (STF), negou que tenha tentado comprar a casa e o terreno herdado pelo pai de Jair Bolsonaro (PL), Abraham Weintraub. Em depoimento à Polícia Federal (PF), Weintraub disse que o ministro tentou comprar o imóvel, mas a oferta não foi aceita.

Em janeiro, o também ministro do STF Alexandre de Moraes abriu um procedimento para poder apurar as declarações dadas por Weintraub em entrevista ao podcast "Inteligência Lusa". Em nota divulgada na noite de sexta-feira, o gabinete de Lewandowski informou que o ministro viu três dias antes no mesmo local por meio de uma corretora de imóveis, mas que nenhuma per-



LEWANDOWSKI foi citado

resencia a Weintraub. "O gabinete do ministro Ricardo Lewandowski informou que, por intermédio de uma corretora imobiliária, o ministro visitou duas ca-

sas no referido condomínio em São Paulo, as quais estavam à venda, mas nenhuma delas de propriedade do deponente", diz a nota.

Sem apresentar provas, Weintraub disse que um dos ministros do STF que lhe negaram haberes corporais tentou comprar o imóvel localizado num condomínio fechado, mas não conseguiu. Segundo o depoimento, Weintraub disse que o ex-ministro da Educação, que estava nos Estados Unidos e era alvo de investigação na Corte, não visitaria mais ao Brasil.

No depoimento à PF, Weintraub disse que não tentou, tampouco a prática de crime, a algum ministro do STF. Segundo o termo de depoimento, ele afirmou que, se tivesse tal intenção, "já teria proposto uma ação judicial".

## COLUNA DO ESTADO

ALBERTO BOMMIG [albertobommig@redescol.com](mailto:albertobommig@redescol.com)

### Bolsonaro sai da mira e se livra de pedidos de impeachment

Pressionado pela disparada da inflação e pelo desemprego elevado, o presidente Jair Bolsonaro (PL) tem todo pelo menos um tipo de respiro no mundo político. Alvo de mais de 140 pedidos de impeachment desde que assumiu o mandato, ele saiu da mira ao longo dos primeiros 31 dias do ano. Janeiro foi o primeiro mês desde janeiro de 2020, em que a Mesa Diretora da Câmara dos Deputados não recebeu nenhum novo requerimento. Até agora, nenhum deles foi analisado pelo presidente da Casa, deputado federal Arthur Lira (Progressistas-AL), que tampouco os arquivou. O mais recente, protocolado em dezembro do ano passado, foi feito pelo ex-ministro da Justiça Miguel Reale Junior.

**DESANIMO.** A deputada Joice Hasselmann (PSL-SP), autora de dois pedidos contra Bolsonaro, acredita haver um acordo para não pautar a abertura dos processos. "Bolsonaro se safou porque criou uma base a preço de ouro e negociou sua sobrevida na Presidência", disse ela à Coluna. "Isso é uma vergonha nacional".

**ALTURA.** O deputado Alexandre Frota (PSDB-SP) disse que não vai colaborar mais com a prisa de pedidos. "Eu simplesmente não quero deixar o Lira mais alto na cadeira dele, porque ele já está sentado em cima de mais de 140 pedidos", disse Frota.

**AINDA NÃO COMEÇOU.** Já o líder do PT na Câmara, Reginaldo Lopes (MG), acredita que o processo é devido ao recesso. "Como o ano legislativo iniciou-se há poucos dias, provavelmente esta lista em breve vai diminuir", afirmou.

**TAXAS.** A Secretaria da Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo (Sefaz) realizou amanhã a cerimônia de posse dos novos juizes do Tribunal de Impostos e Taxas (TIT) para o biênio 2022-2023. O evento será virtual. O auditor fiscal da Receita Estadual Argemir Campos Ribeiro Simões será o presidente do Tribunal.

**CO2.** O senista político e pré-candidato do partido Novo à Presidência Felipe Oliveira, apresentou ao Senado das EUA para Assuntos Políticos e Econômicos do comitê, aceito em São Paulo, Jonathan Austin, sua proposta de reduzir a emissão de carbono no Brasil.

**OLHO NO VERDE.** "Meu pai se cansou que soube o único projeto que traz essa tendência mundial, de uma economia voltada à fixação do carbono e com metas sérias de redução de desmatamento", disse o pré-candidato a Coluna.



PRONTO, FALEI

Em 2022 e ainda temos que lutar por novos mandatos e estruturas, tudo que o artigo concede e respeita, tudo que os ministros têm que fazer. 33

MARINA HELLIG, deputada estadual (Frente SP)



**CLICK.** Michel Temer, ex-presidente da República, emedista tem feito campanha pelo impeachment na rede social. "É o melhor sistema em termos de governabilidade e harmonia", disse.

**FIM DE...?** Com o fim do processo legislativo, o presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), deve colocar em prática seu plano de criar um grupo de trabalho para debater o semipresidencialismo no Brasil.

**FÉRIAS.** A abertura das reuniões da Câmara de Deputados em março do ano passado, o Congresso e o Senado enfrentaram o desemprego e a inflação "sem truques ilusionistas ou venturas temerárias".



SINAIS PARTICULARES. Arthur Lira, presidente da Câmara (Progressistas-AL)



## Política



## CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br claudiohumberto@olimpia.com.br

Amos, o estado do que...  
se Lula ganhar

Marcelo Falciano analisa a ideia do presidente chinês de extinguir as Forças Armadas

## Tucanos culpam Maia pelo desempenho de Dória

A influência do ex-presidente da Câmara Rodrigo Maia é apontada como responsável pela queda do candidato João Dória (PSDB) nas pesquisas. Tucanos leais a Dória estão convencidos de que o objetivo de Maia não é ajudar e é egoísta o governador de São Paulo presidente, mas usá-lo no projeto prioritário de ajudar a derrotar Jair Bolsonaro. Após Maia virar coordenador da campanha, Dória despençou de quase 6% para os atuais 2,7%, de acordo com dados do Paraná Pesquisas

## Principal inimigo

Maia foi o candidato Dória a "be" ter em Bolsonaro e o grupo Lula, o "ex-corrupto", apesar de o deleitor do governador ser anti-pesista.



## Usando Dória

Se o estrategista do Maia (João) e usar Dória para prejudicar Bolsonaro, talvez alcance o seu objetivo. Mas vai decorrer Dória também.

## Quadro idêntico

Dória venceu eleições difíceis, para prefeito e governador, iniciando a campanha bem antes nas pesquisas. Promete repetir a dose este ano.

## Longo da derrota

Reclama em 2018 e duras penas. Rodrigo Maia venceu eleição para o cargo de Dória para não correr risco de derrota no Rio de Janeiro.

## No Brasil, 97% acima de 55 anos já têm duas doses

O desempenho da campanha na-

cional de vacinação contra o covid no Brasil faz inveja a os países nórdicos da Europa. Entre os brasileiros mais velhos, a partir dos 55 anos, que são os mais vulneráveis a doenças graves do coronavírus, 96,8% já receberam pelo menos duas doses de vacina. A cobertura vacinal vai a mais de 98,2% entre os brasileiros com mais de 80 anos de idade. De números não do painel de acompanhamento da vacinação do Ministério da Saúde e do IBGE.

## Levam o caneco

Entre pessoas de 65 e 89 anos 89% já têm cobertura vacinal completa: são mais de 75 milhões de homens e mulheres com duas doses.

## Chupa, Finlândia

Dos brasileiros na faixa entre 80 e 84 anos, 88% já têm duas doses, resultado muito superior à Finlândia para quase 40 vezes menor.

## Sucesso

No gráfico de força do trabalho brasileiro, entre 20 e 49 anos, mais de 76% já receberam no menos duas doses dos imunizantes.

## Próximas vagas

Após o ministro Marco Aurélio, o próximo a deixar o Supremo Tribunal Federal (STF) será Ricardo Lewandowski, em maio de 2023. Cinco meses depois será a vez da ministra Rosa Weber, em 2 de outubro.



## PODER SEM PODOR

## Marcação cerrada

Quando o presidente João Quadros nasceu, o Brasil era uma república e os militares tinham não apenas a posse, mas também a autoridade de decisão de Jango.

Já em Paris, na viagem de volta, ele recebeu um telefonema preocupado de Juscelino Kubitschek, advertindo que o País estava à beira de uma guerra civil.

O senador Barão Carvalho, que acompanhava João Quadros, tomou o telefonema de JK: "Não haverá reunião. Fim da voz dele. Depois semão do presidente e não largo, mas ele não assina a renúncia".

## Trair e coçar...

Deputados federais contam os dias para a próxima "janela partidária", período em que podem tocar de par e por fora sem punição por infração ideológica ou das redes. O grupo de Lula é 22 vezes menor: 4,75 mil.

## Tipo 2x1

O grupo votado de Bolsonaro no Telegram acumula 104 milhão de seguidores, que recebem mensagens no celular sem filtros da patrulha ideológica ou das redes. O grupo de Lula é 22 vezes menor: 4,75 mil.

## Resistência à censura

Operacionistas não gostam do Telegram porque Bolsonaro não tem pontos censurados. O Telegram não tem censura. Já o Facebook, que atua na patrulha ideológica como regra, agora está a caminho do bloqueio.

## Não ao vírus

O deputado José Medeiros (Pode MT) levantou ponto importante sobre o passaporte vacinal obrigatório: "Autoridade médica do indivíduo em qualquer estabelecimento médico está de cara em desacordo com o vírus".

## Especialista de verdade

No centro das críticas de aplicação, o epidemiologista Pedro H. Laila da Universidade Federal de Pernambuco, afirmou em vídeo: a curva de transmissão da doença começou a cair após algumas semanas.

## Ferro de sobra

O agronegócio brasileiro é o grande motor da economia, mas o ministro de ferro e o produto mais exportado pelo País. Segundo a Logcomex, foram mais de US\$ 37 bilhões exportados em 2021, à frente da soja.



## Fora do eixo

O ministro Tarcísio Freitas (Infraestrutura/Transportes) comemorou a revitalização de 71km no Agulhas Negras e Wandersburg, no Tocantins. A obra beneficia 300 mil pessoas, mas esse Brasil é invisível nas pesquisas.

## Pensando bem...

Seu nome em campanha eleitoral é platonismo.

## PAINEL

## Toga na urna

A eleição presidencial será decisiva para o perfil futuro do Supremo Tribunal Federal (STF) em razão da abertura de duas vagas no próximo mandato. Eleições previstas aos aposentados de Ricardo Lewandowski e Rosa Weber, respectivamente em maio e outubro de 2023. Jair Bolsonaro (PL) já moldou o tema em sua campanha, prometendo indicar mais dois conservadores para a Corte. Os nomes da ministra Damiana Alves e do desembargador William Douglas são citados com esse perfil. Outra opção é Augusto Aras (PGR).

## Mágoa

Se Lula (PT) vencer deve reforçar a sua ganância da Corte e ouvir mais pessoas antes de tomar a decisão. Ele avalia que o PT foi ingênuo ao nomear ministros que depois se voltaram contra o partido. Então nessa categoria Lula, Fux, Edson Fachin, Dias Toffi e Lula Roberto Barroso.

## Bolão

Na boca dos apostas descontentes nomes como Pedro Serrano, Bruno Dantas, Deborah Duprat e Lúcio Streck (PGR) Pacheco, ex-conselheiro da OAB, pode ser contemplado como parte de uma antipatia pré-Julio de sua partida, a PSD.

## Batata

No caso de Moro, há pouca dúvida de que a partir da lavajatista Excombra da força tarefa da operação, Delfim Dallagnol e Carlos Fernando dos Santos Lima, lideram os projetos.

## Sacolinha

Circula em grupos de apostadores de Jair Bolsonaro uma aposta para ajudar o jornalista Davi do Espírito Santo a comprar a multa de R\$ 9.300 por um processo que perdeu contra Felipe Neto. Ele foi condenado por dizer no Twitter que o influenciador digital incentivava a divulgação de informações e a profecia.

## Mártir

O caso da vacina diverge a nomeação de para o Conselho e diz que o bolsonarista perdeu a ação por defender o "novo coronavírus". "O excesso de judicialização tem sido um tipo de censura. Vivemos tempos escuros, onde fazer a verdade se tornou crime", disse Lewandowski ao Pánel.

## Asfalto

Antes ministro de Infraestrutura, Tarcísio Freitas herdou a agenda política. Ele deve participar de um grande evento, no sábado, com Franco (SP) com presença esperada de mais de mil pessoas. A pauta oficial é falar das realizações da obra, mas o controle com diversas lideranças conservadoras, vai ajudar a pavimentar sua pré-campanha ao governo de São Paulo.

## ONU

Após ter se inspirado na Espanha, que está revendo uma reforma trabalhista, o PT faz uma reunião no Conselho do País por meio da Fundação Pedro Albino. O governo do país assina-

ou criou um pacote de US\$ 133 bilhões para estimular o crescimento, apoiado de New Deal sul brasileiro.

## K-Lava Jato

O PT também quer deixar presidente, a cargo Yoon Seou-young. Sergio Moro sul-coreano também é abdução, combate à corrupção.

## Correspondente

O economista Uellens Moreira professor da Universidade Federal de Bahia, será a principal referência da fundação presidida pelo ex-ministro Aécio Mercadante (PT). Ele está passando uma temporada no país asiático.

## Revoada

Tucanos e parlamentares de partidos aliados dizem que a saída de deputados do PSDB nos próximos meses pode atingir mais de um terço da bancada, de 32 representantes. Eles apontam dois fatores para o movimento: a perda de uma vaga por partido em alguns estados e a grande taxa de rejeição do presidente João Dória (SP).

## Porteira

A saída de Maria Rocha (AC), Rodrigo de Castro (MG) e Célio Silveira (GO) já é dada como certa. Deputados do PS, próximos de Eduardo Leite, podem acompanhar o governador após o caso ele decide deixar a sigla.

## Diga I

O MPF (Ministério Público Federal), a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) e o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) cobram do governo ações frente a uma paralisação de partidos indicados, prevista para quarta e quinta desta semana.

## Diga II

O texto enviado ao secretário da Previdência Leonardo Rodolpho, lembra preceitos da Constituição e questiona quem modera ou não tem a palavra para garantir o efetivo mínimo de pontos em operação.

## Tiroteio

Bolsonaro não conta mais com milhões de interações que tem. Difícil de Lula, sempre muito respeitado no mundo.

O secretário de Informação e Comunicação do PT Romário Pereira, sobre a viagem do Presidente à Rússia, nota mais.





# Internacional



**MOBILIZAÇÃO** para salvar criança de 5 anos presa em um poço estreito: acidente aconteceu no norte do Marrocos

## Menino preso em poço morre após resgate

No Marrocos, Rayan Awram, de 5 anos, foi resgatado de poço de 32m de profundidade após 5 dias, mas não resistiu aos ferimentos

**RABAT, MARROCOS**

O menino Rayan Awram, de 5 anos, foi resgatado ontem no Marrocos. Ele caiu em um poço de 32 metros de profundidade no sábado à noite, aos 10 anos, na última terça-feira (1.ª). O acidente teve dois socorristas e quatro dias de resgate. O menino sobreviveu, mas não resistiu aos ferimentos e morreu ontem.

Após o resgate, foi constatado

que a criança estava morta. Os pais do menino e centenas de moradores da região aguardaram perto do poço pelo fim do resgate. Nas redes sociais, o hashtag #RayanAwram foi usada para seguir as notícias sobre o acidente.

No dia 28 de janeiro, Rayan caiu acidentalmente em um poço de 32 metros de profundidade. O poço é usado para irrigar a terra e está a uma profundidade de 32 metros, no norte do país.

No dia seguinte, autoridades enviaram equipes para resgatá-lo. As equipes chegaram ao local e encontraram o menino a uma profundidade de cerca de 32 metros. Toda a operação foi realizada de maneira cautelosa porque havia riscos de deslizamentos e queda de rochas.

O menino passou a receber su-

primênios de oxigênio, água e comida por uma corda, segundo a agência Associated Press. Uma cirurgia também foi realizada para monitorar a criança.

Na ocasião, os socorristas estavam para chegar até a profundidade de 32 metros. Rayan, que pesava 15 kg, foi resgatado com uma helicóptero e levado para o hospital. Os socorristas chegaram a 22m de profundidade, mas o trabalho foi dificultado por risco de colapso do terreno.

No resgate, os socorristas usaram uma profundidade de 32 metros e conseguiram a cavar um túnel para chegar até o menino. Resgatado ontem do poço, Rayan estava vivo, recebendo suprimentos de oxigênio e comida. Os socorristas alcançaram o menino a algumas horas depois, mas ele não resistiu.

## Resgate de menino em poço

Operação durou quatro dias e terminou ontem

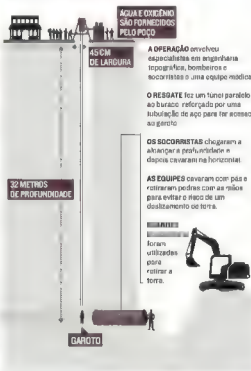


Foto: Agência Globo e CNN Brasil



### Me subam, disse Rayan

Durante o resgate no Marrocos, as autoridades correram contra o tempo porque as temperaturas na região podem ser fatais ao menino.

Um membro da família de Rayan Awram disse à agência de notícias Reuters que, em alguns momentos, o menino de 5 anos chorava e dizia para ser retirado: "Me subam", disse.

## Briga por maionese termina em morte e prisão perpétua

**WASHINGTON**

Um homem de 22 anos foi sentenciado a prisão perpétua nos Estados Unidos por ter matado um amigo com uma arma de fogo. A briga começou por causa de maionese e acabou com a morte de um jovem. O acusado, Kristofer Erlbacher, pagou seu advogado e conseguiu um julgamento rápido.

O caso ocorreu em dezembro de 2020, e a condenação por assassinato em primeiro grau saiu um ano depois, mas a sentença foi adiada apenas este mês. Segundo o portal Fox News, Kristofer colocou maionese na comida de Caleb quando os amigos estavam num bar. A briga então começou com Caleb dando um soco



**KRISTOFER ERLBACHER** foi condenado a prisão perpétua por matar o amigo Caleb Goldberg com uma arma de fogo. A briga começou por causa de maionese e terminou com a morte de um jovem

co no outro, e o mais novo deixou o local amedrontado e angustiado.

Pouco depois, Kristofer viu Caleb em frente a uma cafeteria e jogou o veículo que dirigia na direção dele, voltou e o atropelou mais duas vezes. Depois, fugiu para o irmão da

viúva para avisar o que tinha feito.

Após o processo, Kristofer tentou reduzir a acusação, argumentando que agiu de forma imprudente por estar embriagado e não tinha intenção de matar Caleb, mas não obteve sucesso.

## Filho envenena o pai por conta de R\$ 2 milhões

Um americano confessou ter envenenado o próprio pai com o propósito de herdar a conta de cripto-moedas em que eles tinham investimentos.

1.º de maio, o filho de 25 anos, havia oferecido ao pai uma xícara de chá que continha uma dose elevada de benzodiazepina, droga psicoativa usada como antidepressivo, que o levou a desmaiar. Em seguida, Liam jogou o celular do pai para o chão e a conta de US\$ 400 mil (R\$ 2,1 milhões) em bitcoins.

O pai foi encontrado, ainda em coma, ante, com seus depósitos, quando um amigo chamou a polícia ao ficar preocupado com seu desaparecimento. A vítima foi imediatamente encaminhada ao hospital, onde ficou quatro dias recebendo tratamento para desidratação grave e disfunção orgânica aguda.

De acordo com o Washington Post, Liam justificou o crime em um bilhete deixado ao lado do pai enquanto estava no hospital. "Não precisava ser assim", escreveu acrescentando que estava tentando ajudar os dois. "Vou te dar a melhor aposentadoria".

Em crise pelo uso de drogas, o rapaz foi sucessivamente acusado pelos policiais de tentativa de assassinato. Porém, os promotores não se apegaram à acusação como exigência. Liam passou 125 dias na prisão e ficou dois meses em tratamento de drogas e saúde mental.

"Eu fui um monte de coisas malucas e confusas quando estava usando drogas. Vou levar a culpa e a vergonha comigo", disse Liam.

## Internacional

# “Camilla será rainha no futuro”

Em mensagem, rainha Elizabeth II redefine a monarquia, elevando a duquesa da Cornualha a rainha quando Charles se tornar rei

LONDRE

Em mensagem publicada ontem, a rainha Elizabeth II elevou a mulher do príncipe Charles, 1.º duque de Cornualha, a rainha quando Charles se tornar rei.

Quando Charles se casou com Camilla em 2005, ela se tornou a mulher que ela pretendia ser conhecida como “princesa consorte” apesar de ter direito ao título de rainha.

O casal foi visto com o novo nome de rainha em um momento de grande importância em torno de um título que era destinado a ser usado pela esposa de Charles, Diana, e o mesmo motivo pelo qual Camilla não usa o título de

“princesa de Gales”

“É meu desejo sincero que, quando chegar a hora, Camilla seja reconhecida como minha consorte, e quando continuar seu próprio auge, eu lhe diga ‘seja’”, disse a monarca britânica de 95 anos, na véspera de seu aniversário de 73 anos de seu casamento.

A rainha afirmou que a segunda mulher de Charles seria apenas princesa consorte. A declaração dada ontem mostra que a rainha planeja o que acontecerá após a sua morte.

Camilla, hoje com 74 anos, foi amante do príncipe Charles durante seus anos de casamento com Diana, antes de se casar com ele publicamente. Mas a duquesa da Cornualha viu seu índice de aprovação crescer graças a entrevistas e aparições públicas junto à família real.

Em dezembro, Elizabeth II nomeou Camilla a membro do antigo Órdem da Jarretiera, a mais nobre de suas filhas, a receber a coroa, marcando o crescente papel previsto na monarquia.

Um porta-voz de Camilla e Charles indicou que o casal ficou



ELIZABETH II faz aparição pública antes de seus 70 anos de reinado

“renovando a monarquia” com as polêmicas da família real.

Ontem, a monarca divulgou uma mensagem pessoal na véspera do 70º aniversário de dia em que se casou com George VI, marido de câncer de pulmão e ela se tornou rainha, aos 25 anos.

Como de costume, Elizabeth II permaneceu no rescaldo de sua coroa, mas não se viu.

CAMILLA tem aprovação popular

## Milhares vão às ruas na Ucrânia para protestar contra a Rússia

KHARKIV, UCRAÍNA

Milhares de pessoas passaram pela segunda maior cidade da Ucrânia, ontem, carregando faixas dizendo “Kharkiv é Ucrânia” e “pararam com a agressão russa”, em protesto contra a anexação da Crimeia.

Semanas de diplomacia entre o Ocidente e Moscou não produziram nenhum avanço, após a Rússia reunir dezenas de milhares de soldados às portas da fronteira com a Ucrânia.

Moscou, nega que planeje atacar a Ucrânia, mas exigiu garantias de segurança, incluindo um bloqueio à entrada da Ucrânia na aliança da Otan.

Kharkiv, cidade industrial que fica a 424 km dos russos da fronteira com a Rússia, foi designada a primeira cidade ucraniana a ser libertada. O presidente Zelensky, como primeiro-ministro, embora a porta-voz da cidade disse que ele estava falando politicamente.

Milhares de pessoas em Kharkiv carregaram bandeiras ucranianas, acenderam fogueiras e cantaram, e levantaram bandeiras de estados que apoiam Kiev, incluindo Estados Unidos, Grã-Bretanha e União Europeia.



PROMOÇÃO  
**CARNAVAL**  
**ATRIBUNA**



ASSINE A TRIBUNA DIGITAL

**1 MÊS GRÁTIS**

**+ R\$ 11,90/MES POR 6 MESES**

NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES ATUAIS E CONFIÁVEIS  
NUNCA FORAM TÃO IMPORTANTES

ASSINE AGORA



(21) 3323-6333

tribunaonline

**ATRIBUNA**  
O Jornal da Manhã





## Esportes



REAL NOROESTE atua no campo capixaba, fez sua estreia contra o Vitória o derrotou o rival em Água Branca

## CAPIXABÃO

# Real mantém série invicta contra o Vitória

**Time de Água Branca venceu mais uma vez o alvianil jogando em sua casa, e conquistou os primeiros três pontos no campeonato**

Marcelo Delortoro

A estreia de Água Branca no Campeonato Capixaba foi com um triunfo. O time venceu o Real Noroeste por 1 a 0, conquistando os primeiros pontos no campeonato.

De 2018 para cá, Real Noroeste e Vitória se enfrentaram 15 vezes, com quatro triunfos do alvianil de Bento Ferreira, sete empates e agora o primeiro triunfo do time de Água Branca.

No entanto, jogando dentro de casa, o atual campeão capixaba levou vantagem e venceu uma partida contra o Vitória enquanto o boba relaxa. E no confronto de sábado, não foi diferente. Vitória, por 1 a 0, em jogo disputado no Joo Olimpico da Rocha foi vitorioso.

segunda rodada do Capixabão.

Apesar de ter dois bons jogadores para sair na frente do placar, com Eustáquio e Thales, a equipe de Bento Ferreira não conseguiu vencer as finalizações e, como diz o ditado: "quem não faz leva".

Aos 22 minutos, o zagueiro Italo Barcelos, o hit, mas que se aproveitou da falta de atenção do marcador para os donos de casa após escanteio.

Já na segunda etapa, a equipe merengue teve a chance de ampliar com Tord Ueland, ex-jogador do Vitória, mas o atacante desperdiçou em pênalti aos 24.

Mesmo assim, a equipe da Capixaba não conseguiu marcar o jogo e o Real Noroeste conquistou os primeiros 3 pontos do campeonato no jogo na estreia, devido ao domínio do seu jogo contra o Desportivo na primeira rodada.

O técnico Marcelo Aguiar, do Vitória, acredita que faltava atenção por parte dos jogadores.

"Nós tivemos o bom volume de jogo, três ou quatro chances claras, mas levamos o gol de bola parada, logo o fundamento que

mais trocamos durante a semana, relevou.

Além de acordo com o técnico, a equipe do Real Noroeste, a atuação de Italo foi o ponto fraco.

"Temos que reconhecer que fizemos uma excelente partida, mas infelizmente o futebol é assim".

## REAL NOROESTE 1 X 0 VITÓRIA

### JOSE OLIMPIO DA ROCHA

Andrade, Jonathan, Rodrigo Paganini, Pedro Baptista, Davian, Raul (Júnior), Santos, Jorja Alves, Alex Porto, Vinícius (Ribeiro), Tico Galvão e Beto.

TÉCNICO: Duvino Reis

Camilla, Cavaleiro, Fernandes, Fátima Magalhães, João Moura, Jansen, Nóbilio, Dives, Vinícius.

Carlinhos, Marcos Vinícius (Diego Silva), Edinho (Dado) e Rodrigo (Tico).

TÉCNICO: Marcelo Aguiar

GOLE: Primeiro tempo - Italo Barcelos, aos 22 minutos.

JUL: Arthur Gama Raposo. JORNALISMO: não foram informados.

### ONTEM

Real Noroeste	1 x 0	Vitória
Desportivo	1 x 1	Rio Branco
Ferroviária	2 x 0	Rio Branco-VN
Nova Venézia	1 x 1	Rio Branco-VN

### PRÓXIMOS JOGOS

AMANHÃ - 2ª RODADA: Estrela do Norte x Serra 20 horas - Sumaré

QUARTA-FEIRA - 2ª RODADA: Vilafrancesa x CTE Colatina 19 horas - Walter Andrade

SEXTA-FEIRA - Real Noroeste x Desportivo Ferroviária

8ª rodada - Água Branca

# Neymar comemora os 30 anos sem badalação

## PARIS

Neymar, que completou 30 anos ontem, escolheu comemorar a aniversário de maneira reservada, em Paris, na França. A celebração em casa foi com familiares e jogadores do Paris Saint-Germain, em um ambiente diferente das superfestas que já protagonizou na cidade em comemoração à Jara em anos anteriores.

A escolha por um cenário reservado se deve a um momento de concentração para o seu retorno ao campo. Fora de jogo há mais de dois meses, o atacante brasileiro voltará a jogar no dia 12 de fevereiro, contra o Rennes, pelo Campeonato Francês.

No último dia 28 de novembro, Neymar sofreu uma lesão nos ligamentos do tornozelo esquerdo durante uma partida contra o Paris FC. O tratamento, à base de fisioterapia, mas a etapa de recondicionamento físico ainda está em

fase final.

O objetivo do PSG é ter Neymar recuperado para as datas de final da Liga dos Campeões, contra o Real Madrid, em 15 de fevereiro no Parque dos Príncipes. Por conta disso, diante do Rennes, ele deve iniciar a partida no banco de reservas e ter alguns minutos em campo.

O tratamento de Neymar teve quase um mês a mais do previsto inicialmente pelo clube francês. Isso, pois o departamento médico parisiense notou, maior seriedade na lesão do que os primeiros exames apontavam.

O camião 10 agora foca no retorno para o período de maior importância da temporada europeia, com a estreia do clube na Liga dos Campeões, contra o Real Madrid, em 15 de fevereiro no Parque dos Príncipes, ao lado de Lionel Messi e Kylian Mbappé.

O sucesso do time com Neymar em campo, certamente, o levará a retornar ao patamar de protagonismo desejado.



NEYMAR possui uma foto abraçada ao seu pai na data de aniversário

# Homenagens de famosos

O dia de ontem foi de homenagens para Neymar nas redes sociais. Muitos famosos celebraram o aniversário do jogador de futebol brasileiro e aproveitaram a data para se expressar sobre o jogador.

celebridades que fizeram homenagem ao craque.

O cantor Thiagu, ao se referir ao atleta como "Eneleto", descreveu-o como "uma das maiores parábolas e boas-vindas à Neymar por entrar no jogo, os 'Ex-Perf', a minha para pessoas que experimentem o, com mais idade".

Gabigol comemorou com uma foto dos dois na Seleção. Luciano Hui, o ex-craque, ressaltou o fato de que Neymar, ao fazer homenagem a Neymar, fez um presente universal ao atleta. "Amigo, filho, irmão, não é, eu presente".

David Brazil decidiu compartilhar a lembrança com o mundo. Não apenas com o mundo, mas com o mundo inteiro. David Brazil tem com a velocidade de um raio.



GABIGOL fez homenagem a Neymar



LÍRIO DOS VALLS

## Capixabão

TIME	PG	V	J	DE
1º Vitória	3	2	1	3
2º Estrela do Norte	3	1	1	2
3º Real Noroeste	3	1	1	1
4º Desportivo	3	1	1	1
5º Nova Venézia	2	2	0	0
6º Serra	1	1	0	0
7º Desportivo	1	1	0	0
8º Rio Branco-VN	1	2	0	1
9º Rio Branco	1	2	0	2
10º CTE Colatina	0	1	0	4

Classificação por pontos  
Classificação por gols marcados

TV TRIBUNA  
13 ANOS DE MUITA QUALIDADE



NÃO TEM NADA MAIS FASHION  
DO QUE ANUNCIAR NO SBT.



## ESQUADRÃO DA MODA

com Renata Kuersten  
e Lucas Anderi

A Tribuna, a TV brasileira, está voltando a telinha do SBT com muitas transformações, dicas de moda e uma passarela inteira para a sua marca destilar e conquistar o coração do Brasil.

ESTREIA  
DIA 19/2,  
ÀS 21H30



**tvTribuna**  
DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO









## Esportes



# GILMAR FERREIRA

Atribuída em 08 de fevereiro de 2022

## Abel em apuros

Em condições normais de temperatura e pressão, jogadores bem condicionados, entrosados e as principais peças à disposição do treinador, não há no Rio de Janeiro um time melhor do que o do Flamengo. Sequer sei mensurar se mesmo com os reservas essa comparação não seria favorável aos rubro-negros — lembrando que entre os suplentes de Paulo Sousa estariam Hugo; Matheuszinho, Gustavo Henrique, Léo Pereira, Renê; Thiago Maia, João Gomes, Diego, Marinho; Vitinho e Pedro.

Portanto não vejo outra alternativa para o Fluminense, adversário de hoje, no Nilton Santos, senão concentrar num modelo de jogo capaz de anular as ações ofensivas do Flamengo.

Em sistema mais competitivo do que o plástico, mais centrado na diminuição dos espaços do que na construção de jogadas de ataque, e mais bem ajustado na capacidade de reagir com velocidade e eficiência aos erros do oponente do que a despeito das ações interessadas em manter virtudes para vencer a partida pelo controle do jogo.

Antes que malogrem a ideia, podem conceder-lhe o título o que não foi aplicado pelo Palmeiras de Abel Ferreira na final da Libertadores contra o próprio Flamengo.

Um jeito de jogar muito criticado nos jogos do Fluminense, mas fundamental na mata-mata que eliminou o favorito Atlético/MG no mata-mata da Libertadores, levando-o ao título no jogo único de Montevideo. O jogo: uma fortuna que cai bem para o Fluminense de Abel Braga já encaminhado a finais com equipes menos qualificadas.

### Torcedor

Entendo o torcedor do Fluminense. Tanto o que pré-julgou Abel antes mesmo de ele assinar o contrato de trabalho (e eu conheço vários), quanto o que se desentendeu, na noite de quinta-feira, no final do confronto com o

Audax-RJ, ao vê-lo pôr em campo o volante Wellington em vez de meu Ganso. Uma entrada para fechar espaços e não deixar o adversário jogar. O outro que ter o bola nos pés, em busca de brechas para infiltrações. Eu também ficaria furioso, mas Abel preferi, excusar o plano dele.

Exatidão pelo fato de o clube estar há nove anos sem conseguir ter um técnico no Brasil, os tricolores têm responsabilizado os seus treinadores.

O que é injusto. E no caso de Abel Braga, antes de ele ter o elenco preparado, fisicamente, o que os seus técnicos e jogadores. Escolher e ensaiar uma estratégia competitiva leva tempo. Ainda mais quando o elenco recebe o reforço de oito jogadores, alguns veteranos.

Me desculpe, por tanto. O Fluminense desta rodada do Carioca. Vejo Abel em apuros.

### DESTAQUES NA TV

#### SPORTV

- 10H30 Futebol feminino: Superliga - Corinthians x Palmeiras
- 11 HORAS Futuro: Copa América - Chilepele pelo 2º lugar
- 17 HORAS Futuro: Copa América final
- 21H20 Futebol do 7: Copa Pedreira - final

#### SPORTV2

- 10H10 Olimpíadas de Inverno: Luge - final masculina
- 1 HORAS Vôlei de Praia: Circuito Brasileiro - final masculina
- 15 HORAS Futebol do 7: Copa Pedreira - final
- 19 HORAS Vôlei: Superliga masculina - Cruzeiro x Natal
- 21H45 Olimpíadas de Inverno: Patinação Artística

### CAMPEONATO CARIOCA

# Gabriel Pec vive lua de mel no Vasco e quer mais

Com uma assistência e um gol em três jogos, meia de 20 anos, que saiu da categoria de base, será titular contra o Madureira

### RIO

A transição do jogador formado na base do Vasco para o elenco profissional pode ser feita como a passagem por um corredor poluado. Nem todos aguentam as pancadas pelo caminho. O elenco principal enfraquecido, com poucos jogadores que sirvam de escola e referência, tateia da impetuosidade, atrasos salariais e cortes.

Neste cenário, ao de ter feito a transição, Gabriel Pec já pode ser considerado um sobrevivente. Entre na quarta temporada como titular e com desempenho, se não brilhante, de quem passou, da fase de sentir a pressão. Hoje, aos 19 anos, vem do Madureira, o jovem atacante será arma ofensiva do Vasco em campo mais uma vez.

A idade, 20 anos, ainda é jovem, mas os sinais de maturação vieram antes de outros de sua geração. Vitinho, também atacante, mudou de volta ao sub-20.

Como Lopes, mais era muito internamente como jogador pouco desenvolvido fisicamente para jogar no profissional. Saiu ao fim do contrato com o clube.

Já Gabriel Pec, o atacante agrado em termos de maturidade, com evolução física que ficou mais clara em 2021, quando foi o jogador que mais marcou pelo Vasco, com 52 pontos.

Outro contemporâneo, Bruno Gomes, trocou o Vasco pelo Internacional após cair em desgraça com a torcida. O vascaíno mais exigente não morre de amores por Vasco, mas reconhece seus esforços em campo.

Sobrevivente da pior fase da história do Vasco, o camisa 10 avança para, quem sabe, ajudar na retomada do time a partir de 2022.



GABRIEL PEC é um dos destaques do Vasco no início da temporada

### NENÉ

O jovem de 20 anos jogou ao lado de uma das suas inspirações. Ele revela a admiração pelo "Nenê" da Colina, o Nenê, e espera fortalecer a parceria com o companheiro de posição na temporada.

"Sou fã do Nenê e ele sabe disso, fico muito feliz que nossa parceria dentro de campo venha dando certo. Ele é uma referência para mim. Vou continuar trabalhando muito para marcar uns gols com assistência dele e ajudar ele nas boas também".

Revelando nas categorias de base do Vasco, o jogador, de 20 anos, disputou três jogos na atual temporada, marcando um gol e dando três assistências.

### MADUREIRA X VASCO

Dida	Thiago Rodrigues
Ruan Rodrigues	Walterton
Mário Pierre	Uliana
Edgar Silva	A. Conceição
Felipe Gabriel	Edmar
Felipe Dias	Matheus Barbosa
Marino	Juninho
Rafinha	Gabriel Pec
Drigo Carlos	Bruno Nazário
Pepê	Henli
Erick Paiva	Riccieli
TÉCNICO:	TÉCNICO:
Altair Sampaio	Zé Ricardo

ENTRADA: Cristiano Galvão  
HORARIO: 20H30  
ÁRBITROS: Bruno Ariza, do Aragua

### "BOLA DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo.

## Ulisses já sabe o que quer

Ajudar a família. O sonho de milhares de jovens que buscam o sucesso no futebol é compartilhado também por Ulisses, zagueiro do Vasco. Celado no Grêmio, até sair de São Paulo, o defensor de 22 anos conseguiu a jogar bola tarde, aos 15 anos, e três anos depois chegou, a um dos maiores clubes do País. Início de 2022 mais próximo de conquistar o objetivo e já foi titular nos três primeiros jogos da temporada.

Depois de passar em um teste no Ajax/Am, Ulisses enfrentou problemas que o impediram de continuar no clube e acabou no Atlético Duadema, time de menor expressão no registro metropolitano de São

Paulo. Chegou ao Vasco em 2017, quando foi campeão carioca sub-20 e, em 2019, foi à final da Copa São Paulo de Futebol Júnior. Há três anos no time profissional, o zagueiro tem a expectativa de fazer boa sequência com o técnico Zé Ricardo.

"Eu sempre trabalho muito, mesmo não jogando. Antes mesmo de me ir para o Castan, referência para todo mundo, e o treinador achou que eu não estava preparado. Não podia ficar reclamando. Agora com o Zé, procurei dar meu máximo, trabalhando cada dia mais, para continuar nessa sequência", afirmou Ulisses.



24 de janeiro de 2022

Podemos esperar desse ano um Vasco mais leve e competitivo. Com esta base forte que o Vasco sempre teve?

CONVERSÃO: Gabriel Pec, torcedor do Vasco

## Esportes

## CAMPEONATO CARIOCA

# Primeiro desafio do ano com Fla-Flu

Em alta pelo Flamengo após boa estreia, Paulo Sousa vai encarar seu 1º clássico diante do Fluminense com Abel Braga já pressionado

RIO

**F**lamengo e Fluminense já atuaram três vezes cada no ano, mas a temporada começa para valer para ambos hoje, às 16 horas, no Nilton Santos. São nova direção, as equipes se enfrentam no primeiro clássico de 2022 pelo Campeonato Carioca. Será o primeiro jogo para o treinador português, Paulo Sousa, e também a Abel Braga, em sua quarta passagem pelo um tricolor.

Paulo Sousa fez seu primeiro jogo na comissão do Flamengo na final vitoriosa sobre o Botafogo, por 3 a 0. O adversário não era dos mais fortes e a equipe não precisava recorrer às reservas. Mesmo assim o futebol empolgou, assim como a postura do português na beira do campo, "jogando com o time".

Após duas derrotas seguidas para o rival e somente um triunfo nos últimos seis jogos, o Fluminense terá seu primeiro jogo fora de casa, que foi poupado e fez sua estreia na área Gabriel Barbosa. Após Duva, Léo e Everton Ribeiro, a linha virou entrada no decorrer do jogo passado e também serão escalados. Da mar, Paulo Sousa debuta amanhã em aberto.

"Ainda estamos em pré-temporada. Pelo volume de trabalho, temos que ter cuidado para darmos sequência ao nível competitivo", alerta o português. "Temos de ajustar os minutos para todos chegarem a um bom volume, depois podemos ser o decisivo de um 11 base. Importante todos conheçam sua responsabilidade em campo com o sem bola. Todos vão ser chamados e precisam estar prontos".

Matheusinho, Tunga, Maiz, Vitorino e Marlon foram bem na rodada passada, receberam elogios do técnico e ficam na expectativa de segurarem entre as escolhidos por Paulo Sousa, que revelou a respeito de alguns jogadores, sem avisar quais. Hugo Souza deve ser

mantido no gol com a impossibilidade de saída de Diego Alves.

Abel Braga já ganhou duas vezes o título carioca com o Fluminense, em 2005 e 2012, e voltou para acabar com a hegemonia do Flamengo, que venceu os últimos três títulos. A diretoria acredita no potencial do técnico e contratou nomes de peso, como Fábio, Felipe Melo, Nathan, Willian e Bruno Henrique em "grande temporada".

Todos querem disputar o clássico, no qual Abel tentará apertar arestas com os torcedores após ser chamado de "burro" diante do Ajax por não promover a entrada de Ganso no decorrer da vitória por 1 a 0. O técnico ainda recebe críticas, mas evita confrontar os tricolores. "O torcedor é soberano, ele vai, xinga, tem o direito de pedir quem quiser, mas eu vou seguir meu caminho e não vou me dar com a minha cabeça".

PAULO SOUSA E ABEL BRAGA vivem momentos distintos já neste início de temporada por Fla e Flu respectivamente



## "BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo



Flamengo 3 x 1 Fluminense

"O Fla ainda está com o time desentrosado, mas creio que tudo irá se encaixar com Paulo Sousa. Vamos vencer!"

EDUARDO NALBET, torcedor do Flamengo



Flamengo 1 x 2 Fluminense

"Acho que Flu tem muito a melhorar ainda com esses novos reforços que chegaram. Vamos sair com a vitória!"

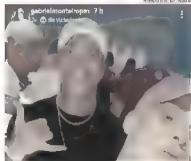
RODRIGO WANDER, torcedor do Fluminense

## FLAMENGO X FLUMINENSE

Hugo Souza	Marcos Felipe
David Luiz	Nino
Filipe Luis	David Braz
Wendell	Felipe Melo
Willian Arão	Samuel Xavier
André	André
André Bahia	Maiz
Everton Ribeiro	Cristiano
Bruno Henrique	Willian
Araranta	Luiz Henrique
Guilherme	Fred
Paulo Sousa	TECNICO:
	Abel Braga

LOCAL: Maracanã  
HORARIO: 16 horas  
ÁRBITRO: Alexandre Vargues de Jesus

CAIO PAULISTA foi flagrado após um clique durante uma festa com aglomeração no Rio, na véspera do clássico do hoje com o Fla



## Clima ruim para um e leve para outro

É no início de temporada e as coisas já não estão boas e o clima ruim para um e leve para outro.

Caio Paulista se colocou no centro de uma polêmica na véspera do clássico contra o Flamengo, hoje, no Nilton Santos.

Isso porque o atleta do Fluminense foi fotografado na madrugada de ontem em uma balada, em

ambiente de aglomeração.

A atitude não caiu bem entre os torcedores que o criticaram nas redes sociais.

A foto de Caio Paulista foi publicada nas redes sociais do vereador Gabriel Monteiro (PSD-RJ), que é ex-policial militar e youtuber, por volta de 4 horas da manhã da última sexta-feira para ontem. Posteriormente, foi apagada do perfil.

Procurado, o Fluminense não tirou posição.

Já no Flamengo o clima é só

de tempo ruim para o início do trabalho de Paulo Sousa no comando. No primeiro dia da sua estreia, o técnico também fez o primeiro jogo com o time do Flamengo marcando o seu primeiro gol.

Hoje, diante do Fluminense, no primeiro clássico do ano, para melhorar ainda mais o clima, o tricolor goleou o adversário por 3 a 0. Bruno Henrique e Gabriel Costa de volta ao time. Então a expectativa é de gols e vitória no Nilton.



**Revelações de Demi Moore em livro** - 5



**"Fui tachado de ecochato", diz Sérgio Marone** - 8

VITÓRIA, ES, DOMINGO 08 DE FEVEREIRO DE 2022

# Um minuto para aliviar estresse

**Bateu aquela tensão? Que tal fazer uma pausa e utilizar alguns truques rápidos para melhorar o bem-estar?**

**Cristina Oliveira**

**A** sobrecarga trazida tanto pela rotina agitada quanto pela pandemia que se arrasta por três anos tem afetado o nível de estresse de muita gente. Mas a boa notícia é a possibilidade de aliviar com alguns truques em apenas um minuto.

Dar aquele "abraço de urso", longo e acolhedor, escutar uma música alto-astrol, dançar sozinho (a) contemplar a natureza, imagi-

**“Técnicas de respiração e relaxamento, por exemplo, diminuíram o cortisol que impulsiona o estresse”**

**Dani Costa, escritora e palestrante**

nar a pessoa que ama, escrever as próprias emoções ou trocar afeto com os filhos são alguns das muitas possibilidades por especialistas para quem tem pouco tempo para se dedicar ao lazer.

Essas práticas devem ser tornadas comuns no dia a dia e realizadas sempre que a pessoa sentir que precisa melhorar seu bem-estar.

Para a palestrante, escritora e especialista em Desenvolvimento Humano Dani Costa, essas dicas são importantes porque é preciso buscar meios de aliviar esse grau de esforço emocional, e a ideia é, para que não se torne algo crônico.

"O estresse crônico cria ambiente de negatividade, levando a má interpretação de pensamentos negativos, depressão, tristezas, profundas e, no nível físico, ao aumento de risco cardiovascular", explica.

A psicóloga Adriane Severina destaca que a pandemia acelerou essas reações emocionais, pois passamos a nos sentir limitados nas diferentes formas de lazer e convivendo com um número restrito de pessoas. Por isso, um pouco de desconstrução e reavaliação física, mesmo que rápida, "principalmente no ar livre, isso te ajuda a



**"Abraço de urso" relaxa!**

Dar um "abraço de urso" na vida cotidiana, leve e leve, tem o poder de renovar as energias e aliviar instantaneamente o estresse da farmacêutica Ariane Delavergne, 43.

"Eu me abraço. Traz a troca de calor, apoio, confiança, acolhimento. Quem não relaxa com um 'abraço de urso'? E, nesse momento de pandemia, faz toda a diferença", destaca.

não pensar".

O doutor em Psicologia André Rabelo sugere aprender a respirar pelo diafragma, como fazem os bebês. Essa técnica consiste em inspirar e levar o ar até o umbigo por alguns segundos e expor, relaxando o ar em seguida. Isso ajuda a ter um alívio imediato.

Outra dica é a prática rotineira de meditação. "Ela já foi amplamente testada em pesquisas. Por ser gratuita e relativamente simples de praticar, vale a pena experimentá-la", recomenda.

## ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR TENSÃO

### Meditação

Tanto a meditação quanto as técnicas de respiração ajudam a desconstruir, segundo a psicóloga Adriane Severina, o estresse crônico. Dani Costa, "há muitos aplicativos disponíveis. Mesmo que não tenha dificuldade, pouco tempo de respiração faz relaxamento para o corpo e diminui o cortisol que impulsiona o estresse".



### Ouça música ou dance

Outra recomendação é ouvir alguma música que faça bem-estar e relaxamento ou mesmo dançar sozinho (a). Isso ajuda na liberação de endorfinas, um neurotransmissor capaz de melhorar o humor e de auxiliar no controle da dor.



### Lugar calmo

Quando o ambiente estiver favorável ao aumento do cortisol, em uma situação rápida, pode ser útil passar por algum tempo naquele espaço. E o mesmo vale para atividades que reforcem o presente momento.



### Escrava

A psicóloga Adriane Severina sugere escrever sobre o que sente neste momento. "Não deixe isso guardado dentro de você. Quanto mais conseguir expressar suas emoções de forma clara e espontânea, melhor será para você", diz.



### Pense em quem você ama

Pense em alguém que você sente um grande amor, e isso vale até para seu animal de estimação. Mas imagine de forma vívida, como se isso estivesse realmente acontecendo na sua frente. Tanto ao lembrar do futuro de como ele (a) se parece, como ao olhar o animal de estimação, de depressão e da ansiedade.



### Abraço

Dar um abraço longo em alguém que você gosta pode ter um efeito regenerador, segundo uma pesquisa do curso de Psicologia da Carnegie Mellon University (EUA). O abraço protege dos efeitos do estresse, da depressão e da ansiedade.



### Interagir com as crianças

Para reduzir o estresse rapidamente, o piloto de cinema Hugo Cibrian, 38, gosta de correr para ajudar.

Mas, quando está em casa, ele e sua esposa, Ana Carolina Gouveia Bernudes Cibrian, 36, gostam de passar um momento para brincar com seu casal de filhos, Alice, 8, e Lucas, 4.

"Eles me ajudam a relaxar e encontrar o equilíbrio em meio às brincadeiras e a troca de afeto. E, em breve, virá o terceiro filho para deixar a vida ainda mais leve e mais alegre", diz Hugo.



### Dançar e cantar

A cantora criativa Tereza Farias, 28, conta que tem uma rotina muito corrida. Mas, quando bate o estresse, algo que ajuda é passar um tempo com sua filha Babi, de 2 anos.

"Bela ama dançar e cantar, e me envolvo nesses momentos com ela, tudo mais leve e divertido. O estresse fica para trás", afirma.



## Televisão

# "Domingo Legal" e "Passa o Repasse" traz Mussuzim na disputa

Atração vai ao ar hoje, às 11 horas, na TV Tribuna/SBT, que também terá o quadro "Quem Arrisca Ganha Mais" e musicais

O "Domingo Legal" de hoje a partir das 11h na **TV Tribuna/SBT** traz uma disputa inédita e emocionante no "Passa o Repasse", sob o comando de Celso Portillo.

Neste domingo, vestindo o colete azul e a humerista Juliana Oliveira, a influenciadora Nandê Crôl e a atriz e a dançarina Yara Jara, tem o que mostrar suas habilidades para vencerem o time amarelo, composto pela modelo Erika Schneider, a rapper Fernanda Medeiros e o ator Antônio Carlos, mais conhecido como Mussuzim.

Já no quadro "Quem Arrisca Ganha Mais" Jussíapilas irão se enfrentar podendo avçar para casa até R\$ 100 mil em prêmios.

## SILVIO SANTOS

O "Programa Silvio Santos" segue com atrações inéditas. Hoje, em 21h, o programa é apresentado por Patrícia Afrânio, ex-colecionista do "Jogo das Escovas" e o cantor Thiago do Filho. Ele e o cantor Thiago, com a mulher Georgina Frêlich.

O "Jogo das 3 Pistas" traz os humoristas Cris Pava e Bia Napoleitan. As convidadas terão que mostrar habilidades para adivinhar as palavras do jogo com até três erros.

Já o "Jogo dos Pontinhos" terá a presença de Juliana Oliveira Cabrito Teves, Helen Gazaroli, Mara Maravilha, Flor e Gabriel Cartelino interagindo em perguntas e respostas para lá de interessantes.



Celso Portillo comanda "Passa o Repasse", que reúne artistas em competição

## SEGUNDA-FEIRA

Maria Clara apresenta o programa "A Vida é uma Festa" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Maria Clara e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## TERÇA-FEIRA

Maria Clara apresenta o programa "A Vida é uma Festa" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Maria Clara e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## QUARTA-FEIRA

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## QUINTA-FEIRA

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## SEXTA-FEIRA

Maria Clara apresenta o programa "A Vida é uma Festa" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Maria Clara e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## SABADO

Maria Clara apresenta o programa "A Vida é uma Festa" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Maria Clara e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

Juliana Oliveira apresenta o programa "Quem Arrisca Ganha Mais" às 19h, na TV Tribuna/SBT. O programa é apresentado por Juliana Oliveira e traz uma variedade de atrações, incluindo música, dança e variedades.

## PROGRAMAÇÃO EM TV

## TV TRIBUNA

CANAL 7  
08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília

## ELIANA

## TV CAPIXABA

CANAL 10  
08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília

## TV VITÓRIA

## CANAL 10

08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília

## TV GAZETA

## CANAL 4

08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília

## TV GAZETA

## CANAL 4

08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília

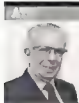
## TV GAZETA

## CANAL 4

08:00 Jovem de Brasília  
09:00 Jovem de Brasília  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
09:30 SBT Sports  
10:00 Jovem de Brasília  
10:30 Jovem de Brasília  
11:00 Jovem de Brasília  
11:30 Jovem de Brasília  
12:00 Jovem de Brasília  
12:30 Jovem de Brasília  
13:00 Jovem de Brasília  
13:30 Jovem de Brasília  
14:00 Jovem de Brasília  
14:30 Jovem de Brasília  
15:00 Jovem de Brasília  
15:30 Jovem de Brasília  
16:00 Jovem de Brasília  
16:30 Jovem de Brasília  
17:00 Jovem de Brasília  
17:30 Jovem de Brasília  
18:00 Jovem de Brasília  
18:30 Jovem de Brasília  
19:00 Jovem de Brasília  
19:30 Jovem de Brasília  
20:00 Jovem de Brasília  
20:30 Jovem de Brasília  
21:00 Jovem de Brasília  
21:30 Jovem de Brasília  
22:00 Jovem de Brasília  
22:30 Jovem de Brasília  
23:00 Jovem de Brasília  
23:30 Jovem de Brasília  
00:00 Jovem de Brasília  
00:30 Jovem de Brasília  
01:00 Jovem de Brasília  
01:30 Jovem de Brasília  
02:00 Jovem de Brasília  
02:30 Jovem de Brasília  
03:00 Jovem de Brasília  
03:30 Jovem de Brasília  
04:00 Jovem de Brasília  
04:30 Jovem de Brasília  
05:00 Jovem de Brasília  
05:30 Jovem de Brasília  
06:00 Jovem de Brasília  
06:30 Jovem de Brasília  
07:00 Jovem de Brasília  
07:30 Jovem de Brasília  
08:00 Jovem de Brasília







# MAURÍCIO PRATES

www.mauricioprates.com.br emepirates@uol.com.br

## Felicidades!

Os parabéns da colana aos aniversários da semana: Marlon Vasconcelos e Claudia Porto, hoje; Eliana Cade, Mario La court e Fernando Casa grande, amanhã; Angélica Moraes e Bárbara Almeida, dia 8; Jacqueline Smarzo e Rachel Anchieta, dia 9; América Ruy Filho, Luiz Chieppe, Katherine Artur, Jacqueline Sily Magalhães, Ronald Mamur, Barbara Scarton, Paulo Konzoni e Paulo Machado, dia 10; Hélio Abaurre, Moyses Najer, Ana Paula Barros Peleke, Ríquel Chieppe, Cristine Ribeiro Mouti, Dan, Broto Bros, Elderly Kovets e Marlene Leão, dia 11; Emílio Nemer, Ana Paula Texeira e Ananias Costa, dia 12.



NATASHA LOSANOFF e Adriana Alves no aniversário da antiga Karla Fashion

## Menos transplantes

O número de transplantes de órgãos caiu no Brasil. Segundo o Ministério da Saúde, ano passado foram realizados 12 mil transplantes. Em 2020, equipes de saúde encontraram 51 mil procedimentos. Um dos obstáculos para a realização é a redução das famílias, o índice de rejeição de doação de órgãos por familiares caiu em 38,4% no Brasil.

## Efeito sanfona

O efeito sanfona de perder peso e ganhar de novo pode gerar a sarcopenia, perda muscular relacionada às dietas muito agressivas. Segundo a ortopedista Nilto Neto, após os 30 anos, é esperada uma perda de massa mus-

cular de até 5% por década fisiologicamente, porém essa é mínima, é muito agravada pela falta de atividade física com carga ou pelas dietas restritivas e sem acompanhamento de nutricionista.

## Uso do colular

Os brasileiros passaram em 2021 quase cinco horas e meia por dia, em média, diante de seus aparelhos, segundo um relatório da empresa de análise do mercado digital App Annie. América global e de 4 horas e 48 minutos. Nosso tempo passou diante do aparelho. 7 de cada 10 minutos foram em redes sociais.

## PEROLAS

“Você está jogando basquete, sozinho no garrafão, pronto para fazer a cesta que vai definir o jogo. O juiz apita e grita: ‘o jogo agora é futebol! Você está com a mão na bola! Pênalti!’”. Isso é empreender no Brasil!”

RICARDO AMORIM, ECONOMISTA

“As escolas deveriam constrições estes pais e exigir certificados de vacinação. O Estatuto da Criança e do Adolescente prevê que é obrigatória a vacinação nos casos recomendados pelas autoridades sanitárias?”

PRISCILA LOPES, PRESIDENTE EXECUTIVA DA ONG ‘TODOS PELA EDUCAÇÃO’

“As pessoas achavam: ‘ah, ela rebola muito, então ela é burra’, e eu queria mostrar um lado diferente. Sim, eu rebolo, mas eu posso ser inteligente, e posso fazer outros ritmos!”

ANITA, DANCERA

## Mapa do turismo

Municípios do País estão no dia 25 de fevereiro para enviar informações para atualizar o Mapa do Turismo, o sistema com dados sobre o setor no Brasil, lançado

para subsidiar a tomada de decisões e a adoção de políticas públicas nas esferas federal, estadual e municipais. O novo mapa será lançado no dia 28 de março.



CAMILA COELHO e Ana Clara Bonavides

## Doação de medula

O Brasil registra a cada ano, segundo o Ibope, mais de 10 mil novos casos de leucemia. Por isso, o segundo maior ano recebe a campanha Fomeça Laranja, que tem como objetivo conscientizar a população sobre o diagnóstico precoce e a importância da doação de medula óssea. O hematologista Douglas Brocco destaca os sintomas que podem indicar a doença: anemia, cansaço, hematomas e sangramentos espontâneos.

## ELES NAS REDES SOCIAIS

“Para de pensar ‘o ser do errado’ e comece a pensar ‘como eu faço para dar certo?’”

—EDMUND BERLIN

“Minha alimentação é muito equilibrada. Eu faço jejum absoluto ou como 4 mil calorias em um dia?”

—CARLOS ALVARO

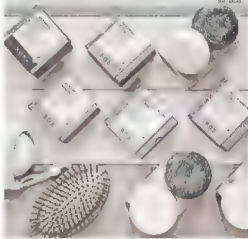
## Minnie de terminho

Minnie Mouse vai fazer da figurina. A personagem icônica da Disney substituirá o vestido vermelho de bolinhas brancas por um terminho azul da poça preto assinado pela badalada designer brasileira Sofia McCartney. A mudança de visual será no Dia Internacional da Mulher, em março. Segundo a estilista, o look será um símbolo de progresso para uma nova geração de meninas.

## NOSSA DICA

### Cosméticos em barra

A tendência eco-ogic-nante correte está cada vez mais forte no mercado de beleza. Tanto que nos últimos dois anos os cosméticos em barra viraram fôbre e conquistaram muitos adeptos. Esses produtos reforçam uma rotina de beleza consistente livre de químicos pesados, sem testes em animais e com embalagens redutíveis. Além disso, economizam água na produção. São vários os produtos: xampu, condicionador, hidratante, desodorante, esfoliante, perfume, protetor solar entre outros.



## Letras

# Demi Moore revela intimidades e dores

Em "Livro Aberto: A Minha História", a atriz de 59 anos fala de sua infância problemática, dos romances e de seus vícios

Cristina Oliveira

**A**buso de drogas, estupro, aborto e problemas com os ex-maridos são alguns dos temas mais chocantes encontrados no livro da atriz norte-americana Demi Moore, 59.

A obra "Livro Aberto: A Minha História" chegou recentemente ao Brasil, mas foi lançada nos Estados Unidos em 2019 e se tornou best seller no New York Times.

Assim que chegou às livrarias, as revelações em sua autobiografia causaram um grande burburinho entre as celebridades. Isso porque, por décadas, Demi Moore foi sinônimo de glória. Dos papéis icônicos aos relacionamentos, ela nunca saiu dos holofotes e muito menos das manchetes.

Porém, mesmo quando ela era a atriz mais bem paga de Hollywood, seu passado e suas inseguranças, com as drogas e as ameaças que definiram sua infância.

Traumas, vícios e problemas com imagem corporal a acompanharam por anos, enquanto ela lutava contra a superexposição e a alta tensão de uma percepção pública negativa.

De forma sincera e reflexiva, a atriz, que ficou famosa por interpretar a personagem Milla ou Bli-



DA FOTOGRAFIA: JEFFREY MAYER

DEMI MOORE comenta sobre a relação problemática com sua mãe

que "Ghost - Do Outro Lado da Vida", torna público o relacionamento conturbado com sua mãe, suas lutas para equilibrar o estrelato com o criação de uma família, sua jornada de autoconhecimento aos 40 e sete casamentos malditos com Freddy Moore, Bruce Willis e Ashton Kutcher.

Inclusive, com Kutcher, ela conta que sofreu um aborto quando estava com seis meses de gestação. Por se sentir culpada pela perda do bebê, ela teve uma recaída em seu vício por cocaína.

### SERVIÇO

**"Livro Aberto: A Minha História"**

AUTOR Demi Moore  
PÁGINAS 256  
EDITORIA Alfa Om  
PREÇO R\$ 64,90



## Música

# Tremendão entre passado e futuro

Paula Dell'Isola

Ele é Tremendão. Também chamado de Gigante Genial. Famoso de mal. Ele nunca teve, essa e só uma de suas famosas canções. E, na última sexta, Erasmo Carlos mostrou que não via lá. Quando canta, conquista e pronto. Isso há mais de 50 anos, em uma carreira preciosa.

E quando ele volta a grandes sucessos com Jovem Guarda a tríplice volta a vida uma época passada com um tom de futuro. Erasmo tem espírito jovem. Quem já o viu em qualquer programa de TV ou em conversa com ele sabe isso.

Foi Jânio, o cantor e compositor fez 80 anos. E em "O Futuro Pertence à Jovem Guarda", faz releitura de canções que ele mesmo nunca tinha cantado. Ficam as famosas na voz de Golden Boys: Vips, Renato e seus Blue Caps, Eduardo Araújo e claro de seu amigo Roberto Carlos.

O single "A Voz da Jovem Guarda" foi liberado em dezembro com uma pegada menos acelerada mas sempre guardando o que há de bom" nele e oferecendo uma interpretação que mostra que o Tremendão

não envelhece.

Gravado em setembro do ano passado, o álbum celebra a curta J. G. e, também, os 12 dias do CTI e também de um abençoado fim de vida. Com direção artística de Marcus Freto e repositório em sua modernidade.

Alem de "A Volta", tem "Nasce para o Bem" e "O Bem", levando Erasmo ao rock, seu estilo mais célebre. Também ganharam os seus versos: "Bom da Chuva" e "Aquele no Multi-Itu".

E, para quem quer se emocionar com o Gigante Genial, tem "O Tigreinho" e "Devo ir me". Será Jânio, tão se rememorar os encontros do feriado da Avenida A, certo.

### SERVIÇO

**"O Futuro Pertence à Jovem Guarda"**

ARTISTA Erasmo Carlos  
GRAVADORA Sony Music  
FAIXAS 8  
JÁ NAS plataformas digitais



DA FOTOGRAFIA: JEFFREY MAYER



ERASMO moderniza clássicos em "O Futuro Pertence à Jovem Guarda"

### LANÇAMENTOS

**"Hoje Eu Vou Voar"**

A Porquinho só quer saber de uma coisa voar. Ela faz de tudo para alcançar as alturas e Garibaldi a acompanha as iniciativas frustradas de sua melhor amiga.  
AUTOR Mo Williams  
PÁGINAS 84  
EDITORIA Companhia das Letras  
PREÇO R\$ 44,90



**"Quem Traiu Anne Frank?"**

Emocionante e com um final surpreendente, o livro tra o relato inédito da investigação sobre quem entregou Anne Frank para os nazistas.  
AUTOR Rosemary Sullivan  
PÁGINAS 392  
EDITORIA HarperCollins  
PREÇO R\$ 59,90



**"Overtida Mente"**

Reviva o filme pelos pontos de vista únicos do Alô, Ninguém. Nojinho. Mito. Ralva e Tristeza. Eles compartilham o seu lado da história, além das lembranças nunca antes contadas.  
AUTOR Elise Allen  
PÁGINAS 125  
EDITORIA Universo dos Livros  
PREÇO R\$ 49,90



### OS 10 MAIS VENDIDOS DE FICÇÃO

1. "É ASSIM QUE ACABA" (Colleen Hoover/Galera Record)
2. "TORTO ARADO" (Itamar Vieira Junior/Tadpole)
3. "OS SETE MANIDOS DE EVELYN HUGO" (Taylor Jenkins Reid/Paralela)
4. "A BARGATA DO LAGO" (Charlie

- Donlan, Faro Editorial)
5. "NAS PEDRAS DA ALEMOIA" (Ilika Minevi/Buzz)
6. "TUO E RÓ" (Carla Madeira/Record)
7. "TODAS AS SUAS IMPERFEIÇÕES" (Colleen Hoover/Galera Record)
8. "A REVOLUÇÃO DOS BICHOS"

- (George Orwell/Variety Editoras)
9. "A VIDA INVISÍVEL DE ADIE LA RUE" (V. E. Schwab/Galera Record)
10. "BOX - GEORGE ORWELL" (George Orwell/Principia)

Fonte: Livros

### NOVIDADES

**"Esperança"**

É um álbum no qual a política passa longe, os Otonários rogam a rima "Amãhã e 23".  
nossa que é o novo álbum de carreira, gravado no início da pandemia entre abril e agosto de 2020. "Esperança" também conta com a participação de Frejat na música "Medo", que é um poema do brasileiro Bessa.  
ARTISTA Dotan, Inc.  
GRAVADORA Sony Music  
FAIXAS 8  
JÁ NAS plataformas digitais



**"As Vozes do São Paulo 2"**

No dia 4 de agosto de 2021, a capital paulista foi palco para a gravação do projeto das minisséries, que cantaram 10 faixas. Com a participação das duplas Moiana & Marisa e Zé Neto & Cristiano, a segunda parte do registro já está disponível.  
ARTISTA Douglas & Vicius  
GRAVADORA Virgin Music/Univer-  
FAIXAS 19  
JÁ NAS plataformas digitais



# Quadrinhos

## Menino Maluquinho I ZIVALDO



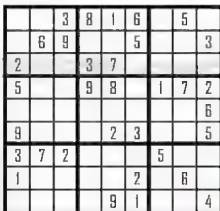
## Chiclete com Banana I ANGELI



ARECREATIVA.COM BR

## Sudoku (Passatempos de lógica)

Completo cada tabuleiro de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupo de quadrados.



Compare pelo site  
arecreativa.com.br

# Horóscopo

## Áries

21.03 a 20.04

**REDETE VÊNUS** Suas emoções podem estar a também o seu autoconhecimento. Lembre-se de suas objeções que permanecem intactas e mantenha o foco. As marés são bem vindas quando se sabe nadar.

## Libra

23.09 a 22.10

**REDETE VÊNUS** Hoje será importante manter-se mais reservado e garantir um tempo para sua intimidade. Cuidar do seu espaço interno e também uma forma de cuidar de você o de quem você ama.

## Touro

21.04 a 20.05

**REDETE VÊNUS** Pode ser que você se perca, mas a contemplação. Intenionalmente brotar afetos apressados de quem viu uma bola e realidade e desceja ir ao seu encontro. Vá em frente.

## Escorpião

23.10 a 20.11

**REDETE VÊNUS** Você poderá ser questionado pela opinião alheia, o que lhe causará certo desconforto. Trabalhe a escuta e atente-se ao que o outro tem para dizer. Desencanto pede cuidado com as reações.

## Gêmeos

21.05 a 20.06

**REDETE VÊNUS** Para dar varão à sua criatividade, não deixe levar pelo espontaneísmo. Não se cobre tanto, apenas deixe fluir. Assim, atravessará barreiras mentais e você mesmo desconhecidas.

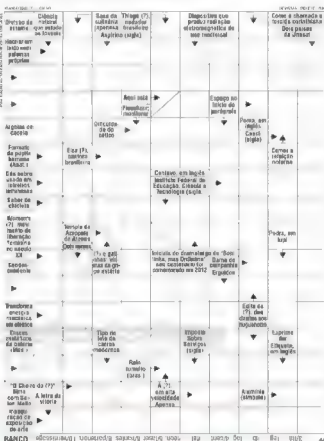
## Sagitário

22.12 a 21.01

**REDETE JÚPITER** Você desperdará com grande animação e em busca do prazer. Tenha foco e não se deixe levar pelo entusiasmo e a sua mente lhe oferecerá. Guarde o pelo coração. Deixo só o que for leve.

# Diretas

## Palavras Cruzadas Diretas



BANCO

BAYER CRISTIANE, B. FORMATO FAVO



## Solução



## Virgem

23.08 a 22.09

**REDETE MERCÚRIO** Você pode estar agora por caminhos profundos do seu tempo. A coragem para navegar em águas turbulentas requer maturidade e paciência. Observe suas emoções e abra mão do controle.

## Peixes

20.02 a 20.03

**REDETE NETÚNO** Ainda que seu talento imaginativo seja precioso, a sua vida será a possibilidade de agir com assertividade. Aproveite e entusiasme. A vida real será melhor que qualquer fantasia.

## Câncer

21.06 a 22.07

**REDETE LUA** Hoje você terá que assumir uma postura mais solidária e, provavelmente, desfrutará disso. Fique atento às ações que, mesmo desprezíveis, poderão lhe trazer prazer logo e reconhecimento.

## Capricórnio

22.12 a 20.01

**REDETE SATÚRNO** O desafio será reconhecer. Será preciso corrigir para deixar o mundo das certezas e mergulhar no universo da intimidade. Não tenha medo, os benefícios serão invariáveis.

## Leão

23.07 a 22.08

**REDETE SOL** Hoje não importa a distância entre você e seus planos, você deslizará por caminhos com afins a todo o caminho será repleto de surpresas. Tenha fé naquilo que faz seus olhos brilharem.

## Aquário

20.01 a 19.02

**REDETE URANO** Você poderá questionar caminhos que vem traçando recentemente, graças a conselhos não solicitados de quem está ao seu redor. Preserve a conexão com as suas ideias.

A72

# PAULO OCTAVIO

por Thana Baldrin

po@redetribuna.com.br

## Fica a dica

Para se dar bem no cinema, a dica de especialistas na hora de comprar o ingresso é dividir a sala em três faixas de fileiras.

O melhor assento fica no centro da fila que se inicia no último terço da sala. Ou seja, se são 18 fileiras, sente-se no meio da 11ª. Nesse ponto é possível ver a tela inteira e ouvir o melhor som do ambiente.

\*\*\*

## Saúde sexual

O exercício físico faz bem a saúde e é indicado para prevenir diversas doenças e um novo estudo destaca que ele também faz bem à saúde sexual.

Publicado no The Journal of Sexual Medicine, a pesquisa descobriu que homens com grande circunferência da cintura ou IMC elevadoiram 50% mais propensão a ter disfunção erétil, enquanto a aproximação ao índice das mulheres obesas se relacionaram problemas com atividade sexual, desejo e desempenho, pelo menos em alguns momentos. "O exercício físico conta com diversos fatores positivos como aumento da circulação sanguínea, que favorece os órgãos sexuais", afirmou o andrologista e especialista em Medicina Esportiva Gleise Lorenzoni.

\*\*\*



A MODELO capixaba Ana Portugal e o modelo peruano Santiago Cimeros: nomes de Andy Bonella que embarcam rumo a Miami e Coreia do Sul



ADRIELE Aves Pin



GIULIA Moussalem e Victor Mezardi



DIEGO Quartz e Fernanda Caran



FELIPE Rocha e Eliza Deguech

## Felicidades!!!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Marian Frizzera (hoje), Márcio Lacourt, Marcia Pacheco, Fernando Cassa grande e Ivana Esteves (amanhã), Angela Bualiz, Bruno Moreira Giestas e Herta G. de Almeida (terça), Tatiana Sarmento, Amanda Dinde e Guimaraes e (sexta-feira) Guarani, Américo Bualiz Filho e Laura Chieppe (quinta), Elbeth Ruveta, Martha Helena Eari Galvões, Felipe Alcura, Riquel Chieppe e Ana Paula Poloni (sexta), Emílio Nemer e Tarcila Cuser Sacht (sábado).

## Do malas prontas!

A Dinamarca suspendeu restrições contra a covid-19. O país sustenta a decisão com a elevada taxa de vacinação, apesar do elevado número de novos casos de infecção.

Dessa forma, a Dinamarca se tornou o primeiro país da União Europeia a eliminar a maioria das restrições por considerar que já não se trata de uma "doença socialmente crítica".

## Vitrine



LARISSA Viana

\*\*\*

A GALERIA capixaba Marian Brotes Arte Contemporânea é presença confirmada na feira ArtSampa, em São Paulo. O evento, que acontece em formato híbrido entre os dias 16 e 20 do março será na OCA, prédio sócio da Oscar Niemeyer, e na plataforma digital.

\*\*\*

EM perfil de celebrar a para o desenvolvimento sustentável da Rota dos 100, em Domingo Martins, Claudio Chieppe criou seu novo empreendimento comemoratório da rota.

\*\*\*



CHRIS Moraes

\*\*\*

BRUNELLA Bumahar, socionutritora e consultora de Multivita, é presença confirmada no "Gama Day" no próximo dia 18.

\*\*\*

ROBERTA Moura e Bruno Bourguignon comemoram os 17 anos de sua agência, que passou por mudança no modelo de negócios. Além dos eventos passam a atuar também com comunicação integrada.

## TERMÔMETRO

**IN**  
DIZER NÃO ÀS DROGAS!

**OUT**  
CUMPRIR COM O LAJASPAU

\*\*\*



BRUNA Leite, Ana Clara Lee e Isabela Viveiros

## Quem disse?

"Graças ao Big Brother, a gente tem se falado muito mais, praticando todos os dias no grupo de WhatsApp familiar". De Corta Abrevanel, mãe de Tiago Abrevanel e filha mais velha de Silvio Santos.

## Você sabia?

"Sábão é quem usa o celular para todo serviço, e não para se distrair momentaneamente". De Iara Biquina de Bello - Um Gula de Boas Manobras de A a Z, de Celso Ribeiro.

## POP . ZAP

## “Fui tachado de ecochato”, diz Marone

**C**onhecido por seus 20 anos de carreira artística, em suas telas como “Estrela Guia”, além do recente “Mestres da Sabotagem” (TV Tribuna SBT) onde se articulou como apresentador, Sergio Marone tem também outro interesse: Sustentabilidade.

O ator tem empreendido na área e usado suas redes sociais para despertar em seus mais de 1,7 milhão de seguidores no Instagram o interesse por consumo consciente etc. “Falo sobre isso há um dez anos e já fui tachado de ecochato, mas de um tempo pra cá as pessoas estão mais abertas, e eu tento passar essa mensagem

de maneira gostosa, sem botar o dedo na cara”.

Sergio defende que é possível ser sustentável se atentando aos detalhes. “Estou sempre com sacola de pano na mochila pra evitar as de plástico. Não uso garrafinhas de plástico, tenho sempre a minha mão pra carregar”, defende.

“É a dou o exemplo, acho que não tem nada melhor do que isso. Faço a minha parte perto de quem não faz, o que acaba incentivando”.

O tempo dedicado a Tukanos (marca parceira de empresas que trazem soluções sustentáveis para problemas reais), no entanto,

não tirou o foco de Sergio da carreira de ator e apresentador.

“Nunca vou deixar a carreira artística porque amo o que faço. Tenho esse espírito de empreendedor e meu trabalho está em criar ver sustentável”.

Ele enxerga um ponto em comum nos dois trabalhos. “O filme ‘Não Olhe para Cima’ trouxe uma discussão e é um exemplo de como a dramaturgia pode ajudar”, diz, referindo-se à produção da Netflix na qual cientistas descobrem um meteorito que destruírá a Terra e tentam mobilizar a sociedade, o governo e a mídia para o problema.



SERGIO diz que anda com sacola de pano para não usar de plástico

## Tais relembra suas grandes personagens

Tais Araújo aproveitou o clima de nostalgia das redes sociais para relembrar suas personagens que marcaram a carreira.

Com uma brincadeira que viralizou na web, a atriz resgatou cenas de novelas e filmes dos quais tem maior referência, desde “Xica da Silva” (1997) até “Chama de Química” (2012).

“Me chamo Tais, mas já me chamam por vários nomes: vivi muitas vidas e me inspirei em muita gente”, escreveu ela na legenda do post. A artista inclusive já interpretou grandes nomes como Elza Soares (1937-2022).



## Sabrina Sato mostra a volta às aulas de Zoe

A semana que passou foi muito especial para Sabrina Sato e sua filha, a Acaharam as férias, e a pequena Zoe voltou para a escola. A apresentadora decidiu mostrar um pouco disso em seu Instagram. Ela publicou uma sequência de quatro vídeos, tirados no espelho de seu corredor, antes de a filha sair para as aulas.



## Falei “mama”

Uma das gêmeas de Marcela Fogaça falou “mama” ao pelo menos, mas é o que a cantora acha que aconteceu. Após o momento especial a mãe das gêmeas Sophia e Pietra (10 meses) fez sua primeira referência sobre o assunto a seguir com as seguintes do Instagram.

“Mamamama. Foi o que eu ouvi ontem de Pietra. E hoje eu acho que ela repetiu. Ainda estou sem acreditar esperando ouvir mais vezes pra ter certeza que foi isso mesmo. É um dos maiores acontecimentos da minha vida”, escreveu.



## Relembro período difícil da vida

O cantor Munizinha relembrou o período em que passou, um mês separado de mulher, a influencer Thaís Fernandes com quem se casou em 2019. Ele disse que estava passando por conflitos internos na época e que isso acabou afetando sua relacionamento. “Eu estava num momento muito acalorado. Eu ia para o escritório e ficava bebendo, chegava tarde [em casa]. Eu dei uma explosão, dei uma surtada, não com as pessoas, mas comigo mesmo. Lembro que eu estava lá e o bebezinho de lado” lembrou.



## Férias nos EUA

Os filhos de Patricia Abravanel estão de férias nos EUA e capturou o momento ao lado da filha Rebecca Abravanel que mora lá fora. Discreta com sua vida pessoal, a esposa do jogador Alexandru Parto encontrou ao compartilhar cliques raros com a família na rede social.



## Look igual

Em uma série de fotos compartilhadas em suas redes sociais, Giovanna Ewbank tirou fotos com os filhos, Elias e Zayn, que compartilham com o irmão Bruno Gagliasso. Nas montagens, as duas, que são irmãs de primogênita Titi, aparecem vestidas com o mesmo macacão e fazendo caras e bocas para a câmera.



## Parabéns para neta

Ana Maria Braga usou suas redes sociais para celebrar o aniversário de sua primeira neta, Joana.

Celebrando os 11 anos da menina, a apresentadora resgatou alguns cliques raros do álbum de família e comprou a web.

“Faz 11 anos que ela nasceu e só pela primeira vez! Hoje é aniversário da minha neta Joana! Parabéns amor você”, escreveu.



## Israel pendeu 25 kg com dieta

A recente transformação física de Israel, da dupla com Rodolfo, tem chamado a atenção nas redes sociais e perdeu peso no segundo semestre de 2021. O cantor revelou as bastidores da dieta que o fez perder 25 kg. “Em setembro, por conta de bateria de shows que viria em 2022 e também por conta de todo aquele tempo parado, resolvi fazer um acompanhamento com o doutor Paulo Godes, nutrólogo e médico da Seleção Brasileira”.





## Alimentos superpoderosos para turbinar a imunidade

Vegetais verdes, frutas cítricas, nozes, castanhas e amêndoas, peixes e carnes vermelhas estão entre eles, afirmam especialistas

Marcelo Delatorre

**E**n tempos de gripe e covid-19, que atre a primeira pedra quem não souber en-  
trar com a imunidade em dia. É  
a boa notícia é que a proteção na-  
tural do corpo, na forma de ali-  
mentos, que promovem aumen-  
tar as defesas do organismo.

A lista, segundo especialistas, é ampla e inclui vegetais verdes, frutas cítricas, nozes, castanhas e amêndoas, peixes, carnes vermelhas, alho, cúrcuma, tomate, pimentão, entre muitos outros, são os chamados "alimentos superpoderosos".

Para a nutricionista Mariana Herzog, uma alimentação saudável é o suficiente para garantir uma boa imunidade. "Depende da geral, é o suficiente. Quando oferecemos nutrientes para o

nosso corpo, ele funciona de forma adequada".

A nutricionista Milena Holanda ressalta que uma das melhores maneiras de aumentar a imunidade é com a ingestão de vitaminas e minerais básicos.

"Uma alimentação variada com frutas, legumes, verduras e proteínas é a melhor opção. Pode-se dizer

que todos os alimentos na natureza são considerados alimentos superpoderosos para a imunidade".

Se você faz parte do grupo que já ingere esse tipo de alimento, parabéns! Se não, Mariana Herzog afirma que é possível promover uma mudança de hábitos pessoais.

"Eu acredito que as pessoas só vão começar quando a lição não na comida

ou na salada, por exemplo. Elas podem fazer uso de frutas na natura, evitar sucos processados, entre outras atitudes".

### ESTILO DE VIDA

Já a nutricionista Gabriela Rebelo alerta que apenas consumir alimentos que favoreçam a imunidade não é o suficiente. "Quando nos alimentamos bem, mas mantemos um estilo de vida nada saudável, não conseguimos nos proteger o suficiente de micro-organismos patogênicos que são capazes de produzir doenças infecciosas no corpo humano".

Ainda de acordo com ela, existem outros fatores que também são essenciais para desenvolver maior imunidade.

"Quando falamos de imunidade, precisamos de um conjunto de fatores: há distinção, atividade física, controle de estresse, higiene do sono e, obviamente, uma alimentação saudável".

### O CARDÁPIO

#### Vegetais verdes

Os vegetais de cor verde escura — como brócolis, couve e espinafre — possuem vários componentes que auxiliam na prevenção de doenças.

#### Frutas cítricas

São fundamentais para melhorar a imunidade, pois são ricas em vitaminas que agem diretamente no sistema imunológico. As principais são laranja, acerola, morango e kiwi.

#### Alho

Possui alta quantidade de vitaminas A e C, nutrientes que ajudam no bom funcionamento do sistema imunológico.

#### Nozes, castanhas e amêndoas

As oleaginosas são ricas em vitamina E, que ajuda no combate à baixa imunidade, além de serem ricas em minerais. Fibras, gorduras saudáveis e ácidos graxos.

#### Carnes vermelhas

São ricas em zinco, que é essencial para a resposta imune, já que impede a replicação viral. Além disso, tem como função auxiliar a melhora da energia e da memória.

#### Pimentão

Favorece a batocorona, substância que se transforma em vitamina A e protege o organismo de infecções.

#### Cúrcuma

Grande fonte de antioxidantes e contém propriedades anti-inflamatórias.

#### Tomato

Possui uma substância chamada licopeno, que tem ação anticâncer e ajuda a diminuir a produção dos radicais livres.

#### Uvas

É uma boa fonte de queratina — que auxilia e previne a absorção do zinco.

#### Gengibre

Conta com importantes ação bactericida e boa quantidade de vitamina B6 e C, que faz com o organismo natural, auxiliando a reduzir inflamações e dor.

#### Peixes

Alimentos como salmão e sardinha, que possuem ômega 3, evitam inflamações e aumentam a imunidade.

**FRUITOS DE**  
nutricionista  
Mariana  
Herzog, uma  
alimentação  
saudável é  
o suficiente  
para garantir  
uma boa  
imunidade

### O QUE ELAS DIZEM



“...tamos de imunidade, precisamos de um conjunto de fatores como hidratação e atividade física.”

Gabriela Rebelo, nutricionista



“A dieta não deve ser uma fase na vida das pessoas. Adotar um novo estilo de vida é essencial para garantir saúde a longo prazo.”

Milena Holanda, nutricionista

# A vez das unhas simples e elegantes

Mais discretas e delicadas, as unhas matte, em tom pastel e com formato de amêndoa estão entre as apostas para 2022

Marcela Delatorre

Unhas decoradas, cholas de cores, desenhos e pedruras sempre vão ter espaço, porém a aposta para 2022 são as unhas simples e elegantes.

Para o manicure Luiz Paulo Loyola as unhas metalizadas, por exemplo, vieram para ficar e estão sempre evoluindo. "A cada repag, nada, elas ganham mais cores vibrantes e exuberantes".

Outra tendência que está em alta, segundo ele, são as unhas matte e as cores em tom pastel.

A manicure Nanda Marangoni diz que menos sempre é mais quando se trata de elegância. "Vou ter mais clientes que não querem unhas com muita informação. As unhas mais chiques e elegantes consistem em um padrão e combinam com qualquer roupa".

Além das mais tradicionais como a baby boomer e a francesinha, o formato europeu, também está em alta. "O que está ganhando mercado é o formato conhecido como almond, que é quando as unhas parecem amêndoas".



AS UNHAS metalizadas estão em alta e conferem mais elegância ao visual

## FIQUE POR DENTRO DAS TENDÊNCIAS



### Almond

É o nome dado ao formato de unha que parece uma "amêndoa", seja natural ou artificial. Esse estilo é um dos mais pedidos atualmente e já ganhou diversas aceitações.

### Matte

A unha matte é uma alternativa sobre e elegante em tons a tantas opções supercoloridas. Ela possui uma textura opaca, deixando a unha com aspecto fosco.



### Francesinha

Esse estilo é um dos mais tradicionais e surgiu há mais de 80 anos. Consiste em ter uma base clara com pontas brancas. Com o tempo surgiram diferentes variações, mas todas conferem sensação de elegância.



### Tom pastel

Também chamadas "candy colors" por lembrarem cores de balinhas, as tons pastéis estão em alta. Eles trazem cores mais claras e de fundo frio que fazem sucesso o dia em unhas mais chiques e delicadas.



### Baby Boomer

Seu design consiste em ser uma franja em degradê com a transição gradual de duas cores. Seu estilo tradicional é feito com o branco, mas nos últimos tempos avançou para cores mais divertidas.



## SEXO & SAÚDE

LORENA BALDOTTO @lorenabaldotto.com.br

## Escape do anticoncepcional, por que acontece? Como resolver?

Você vive tendo escape no anticoncepcional e quer descobrir por que ele acontece? Sabe dos riscos que corre? Vem comigo que vou explicar todo o processo. São três os fatores principais que podem ocasionar esse sangramento fora de hora.

Vou falar de cada situação específica: o primeiro caso é quando você usa pílula de maneira correta. Quando isso acontece, seus hormônios costumam ficar estáveis e a chance que venha o útero fica muito fina, o que causa sangramentos. Uma forma de melhorar isso é fazer pausas com um intervalo mais de regularidade. A cada 3/4 meses ou seis meses, um tempo hábito para evitar sangramentos.

Outra situação que pode te levar a ter sangramento é quando você esquece de tomar o anticoncepcional. Tomar o remédio em dia é perigoso por que ocorre uma queda normal e a saída de você sangrar fora de hora, pode surgir o risco da gravidez indesejada.

Usar o anticoncepcional da forma correta garante a eficácia do remédio. Caso você tome errado, não confie nessa cartela. Tome o mais rápido que lembrar e use preservativo por sete dias, no mínimo.

O ideal é que as pílulas sejam tomadas todas as dias no mesmo horário. Uma dica que eu dou é que ela seja consumida sempre em uma hora estratégica dentro da sua rotina, tipo ao acordar ou ao deitar, ou junto com o almoço, se você tem uma rotina de almoço sempre no mesmo horário.

O terceiro fator que causa escape é o uso de medicações ou alterações que ultrapassem a absorção.

ção do remédio, como uso de alguns antibióticos, medicamentos psiquiátricos, bebidas alcoólicas em excesso e até situações como vômito ou diarreia podem fazer com que você não absorva toda a medicação.

Nesse caso, você precisa ter os mesmos cuidados de quem esqueceu de usar o anticoncepcional, ou seja, se prevenir e, em alguns casos, até aumentar o uso do remédio.

Se você teve sangramento fora do ciclo em uso de anticoncepcional por algum desses motivos, a boa notícia é que é possível estabilizar essas oscilações hormonais simplesmente regularizando o uso do anticoncepcional.

Isso costuma ser o suficiente para controlar o problema. Porém, alguns casos requerem acompanhamento mais de perto ou a utilização de outros métodos contraceptivos.

Nesse caso, é importante agendar uma consulta especializada para investigar e tratar o problema.

Se quiser marcar comigo, receber mais alguma orientação sobre esse assunto, tem espaço lá no insta @lorena.baldotto. Também, se estou sempre dando várias dicas e tirando muitas dúvidas online. Vou você lá.

LORENA BALDOTTO é ginecologista e obstetra

## Mais hidratação contra o calor da menopausa

Ondas de calor, mau estar, oscilações de humor, insônia, ressecamento da pele e perda do tálus são alguns sintomas em mulheres que atravessam a perimenopausa. Nos dias de verão, elas sofrem ainda mais, principalmente por causa de sensação repentina de calor conhecido como fogachos que vem acompanhada de transpiração excessiva e em alguns casos até vermelhidão no rosto.

Márcia ginecologista, Thaís Tipoco diz que, para amenizar os sintomas, é importante usar roupas mais leves, tomar bastante líquido,



consumir alimentos naturais e evitar aqueles ricos em gordura, açúcar, sódio e cafeína.

AT em Família

## TUDO A VER

## A sensualidade está no ar!

Looks cheios de recortes, fendas e amarrações são a cara do verão. Mas é preciso saber quando e onde usar

Marcela Delatorre

O verão 2022 promete. Nas arenas das lutas, modelos cheios de recortes, fendas e amarrações, o que faz o verão de sensualidade voltar na estação. Especialistas afirmam que, após quase dois anos de isolamento social, a tendência trazida a sociedade do toque e o desejo pela retomada do contato entre as pessoas.

Consultora de imagem, Carol Maria diz que as tendências trazidas pelo distanciamento impactou pela pandemia também. E influenciam a moda.

"Os influenciadores, as fendas e os recortes podem ser traduzidos como uma consequência do isolamento social. As pessoas querem sentir o toque e isso influencia, lá também um fator que se vê no."

De acordo com ela, é possível encontrar esse estilo em calças, cropeds, vestidos e muitas outras peças. "É uma tendência conhecida popularmente como recortes estratégicos, posicionam e expõem a pele de uma vez ou outra."

A digital influencer Marcela Ceolin, que é especialista em moda, acredita que os recortes e as fendas são a cara do verão. "Eles trazem leveza e descontração, do jeito a visualização e trazer o visual mais sensual."

As especialistas também vão, sugerindo ela, são as suas preferências. "O detalhe da amarração, esse detalhe, em alta tanto para looks casuais para sair na balada quanto para roupas pensadas para ir à praia, por exemplo."

Para a consultora de imagem, Lorena Vago, o que ajuda essa tendência é o uso da fenda, seja as abas, as amarrações.

"É interessante notar que a pele fica mais à mostra e traz um estilo mais sexy. Essa tendência pode variar, tendo desde recortes mais discretos até, cortes mais ousados, assimétricos e profundos."

Mas ela ressalta que é importante observar alguns fatores, já que essas peças costumam ser sensuais e chamar a atenção. "É importante saber em que contextos essas roupas serão usadas. No ambiente de trabalho, por exemplo, cores mais sóbrias não são adequadas", alerta.



**QUE CHAMAR!** Ton dência pode ser encontrada em calças, cropeds, vestidos e muitas outras peças.



**PERNAS À MOSTRA!** Recortes e fendas conferem leveza e descontração, mas deixam o visual mais sensual.



**COM JUNTINHO** com detalhes de amarração pode ser usado em uma tarde com as amigas e até para sair à noite.



**PIETINHO NADA BÁRICO!** Vestido curto, justo e com recorte desenhando a barriga à mostra deixa o look super sensual.



A DIGITAL INFLUENCER Marcela Ceolin diz que a amarração está em alta tanto na balada quanto na praia.

SENTIR DOR NÃO É NORMAL!

Na Relevium você encontra uma equipe médica especializada em DOR.

Sendo especialista em dor, a Relevium é a melhor opção para quem sofre com dor crônica.

@releviumccd



Ligue 3025-1818



RELEVUM  
2019 - 2020 - 2021 - 2022

FENDAS geram leveza em função das altas temperaturas, mas algumas peças não são indicadas para o ambiente de trabalho.

## AT em Família

INSTAGRAM DE CACHORRO

## Quer deixar seu pet famoso na internet?

A pedido do AT em Família, especialistas dão dicas preciosas para o seu amigo ganhar espaço nas redes sociais

Marcela Delaterra

É bem possível que você conheça um cão ou gato nas redes sociais. O perfil, de um cachorro, gato, gatinho famoso. A presença dos pets na internet é tão grande que a tag #instadog é uma das mais populares do Instagram com mais de 10,3 milhões de publicações. É a boa notícia é que essas contas podem render dinheiro e parcerias para o seu pet. Já pensou?

A Pandora (@pandoradog), por exemplo, tem 4 anos e chegou na vida da Jennifer Figueiredo em 2018, quando ela estava triste com a perda de outro cachorrinho. "Na época que a Pandora chegou, eu já tinha um perfil para meus outros cachorros, mas se tornou, muito mais, entrar com ela", conta.

Um dos diferenciais da Pandora é o gosto pela música. "Eu sempre toquei piano e, um dia, enquanto praticava, descobri que a Pandora gostava de acompanhar o ritmo da música ouvindo. Foi nesse momento que comecei a gravar vídeos e divulgar nas redes sociais". Jennifer lembra que inicialmente o perfil foi criado como uma brincadeira, mas que começou a ser chamada para eventos e ser representativa de marcas.

"Foi a partir daí que comecei a aprender mais sobre o universo de influenciadora, além de criar conteúdos de fotos, vídeos e informações que são trabalhados em cima da nossa rede".

Outro cãozinho famoso nas redes sociais é o Chewie (@chewie.vixi), também de 4 anos. A servidora pública Sarah Regina Meireles teve a ideia de criar o Instagram para guardar as fotos do filhote como uma espécie de álbum virtual.

"Ink realmente eu queria apenas registrar o crescimento dele, mas percebi que o Instagram era uma ferramenta ideal para trocar experiências sobre os cuidados com os pets".

www.instagram.com/chewie.vixi



JENNIFER mostra o dia a dia da cachorrinha Pandora, que adora música

## EM BUSCA DA FAMA NA INTERNET

## Tire fotos maravilhosas

> POSTAR SOBRE o dia a dia das histórias e criar conteúdos divertidos para o feed é o básico de qualquer influenciador deve fazer

> UMA BOM INTERACÇÃO com o público e inovar diariamente o conteúdo é a chave para um bom engajamento e fidelização dos seguidores

> TAMBÉM é importante atrair o público com conteúdos informativos, mas de forma descontraída

> ALÉM DISSO, mostrar um pouco de rotina com cuidados, alimentação e treinamentos, por exemplo, também

atrair o público.

> OUTRO PONTO importante é criar uma "post-rod" ou seja, conhecer e seguir perfis parecidos e explorar as hashtags relacionadas ao universo do tema

> COMO O INSTAGRAM é uma rede muito visual, é essencial que as fotos sejam bem feitas e explorem ambientes diferentes.

> POR FIM, basta ficar atento às tendências para não ficar para trás e aproveitá-las para criar conteúdos no momento certo

Sarah lembra que as principais publicações incluem passeios, viagens, além de um pouco dos cuidados do dia a dia.

"Acho importante tentar mostrar que, independente da raça ou tamanho, todos os cães precisam de atividades. Cães pequenos como o Chewie, muitas vezes, são

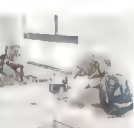
tratados como "bebê" e não têm as mesmas necessidades respeitadas. Então, tento compartilhar o que aprendi até aqui e espalhar um pouco de felicidade também".

E se você tem o desejo de deixar o seu bichinho famoso nas redes, o AT em Família preparou, algumas dicas para te ajudar (veja tabela)

## Mochila do tubarão

O Sebastian possui mais de 308 mil seguidores no Instagram e faz sucesso com sua mochila de tubarão.

Seu perfil chamado "saumipgripitub" foi criado para mostrar um lado mais fofo, divertido e alegre dessa raça que costuma ser sempre tema de assuntos polêmicos



SARAH e Chewie são parceiros



## MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO educador virtual@tribuna.com

## Ataques cibernéticos aumentam 62% no ano de 2021

Estudo realizado pela Check Point Software revelou que os ataques cibernéticos no Brasil aumentaram 62% no ano de 2021 em relação ao ano anterior. Esse levantamento só confirma o que constatamos todos os dias na imprensa, com matérias e reportagens sobre novos tipos de ataques que são realizados no ambiente digital. Debates são realizados, com frequência, para discutir formas de combater os crimes cibernéticos que não param de crescer no País. Para que esse combate seja efetivo é preciso atuar em várias frentes e não basta apenas mudar a lei penal, tornando as penas para esses crimes mais duras.

Toda uma conjuntura precisa ser mudada, a começar pela postura e comportamento das pessoas. Não é segredo para mais ninguém que muitos ataques cibernéticos são realizados explorando vulnerabilidades deixadas pelo fator humano.

Um estudo recente do Gartner, organização especializada em analisar os comportamentos do mundo da tecnologia, da informação, constatou que 85% dos incidentes de segurança ocorrem devido a falhas humanas.

O mesmo estudo também apontou que 95% dos ataques como ransomware (malware que invade sistemas e criptografa dados) poderiam ter sido evitados, caso os sistemas fossem atualizados e configurados, conforme recomendações dos fabricantes.

Como podemos notar, os ataques cibernéticos crescem muito mais como consequência da falta de cuidados e de adoção das melhores práticas ligadas à segurança da informação. Isso é por causa da sofisticação tecnológica utilizada pelos criminosos.

Em época de transformação e convergência digital, aliados ao período da pandemia da covid-19, quando as pessoas migraram em massa para o ambiente digital, torna-se realista as mais diversas ativi-

dades, os cuidados com a segurança precisam ser redobrados. Na era da sociedade da informação, proteger os dados e informações, armazenados em suporte digital, representa a garantia de que eles estarão disponíveis sempre que for preciso.

Sabemos que é grande a resistência em investir em segurança da informação, muitas pessoas ainda acham caro.

Todavia, o pensamento deve ser o seguinte: a questão não é quanto custa investir em segurança da informação, mas sim quanto custaria para você ou para a empresa não ter mais acesso àquela informação. Precisamos entender que, se o ano de 2021 foi o ano da apagação digital, em que ficamos expostos aos mais diversos tipos de ataques cibernéticos, o ano de 2022 deve ser o ano da segurança virtual, com o uso da Dr. Patrícia Peca.

Ph.D. em Segurança da Informação e empresária precisam ser protagonistas do processo futuro, pela busca constante da segurança das suas informações. Dessa forma, será possível blindar os sistemas digitais contra os cibercriminosos e seus ataques, calar suas mãos frequentes.

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

## Desmatamento bate recorde na Amazônia

Os alertas de desmatamento na Amazônia Legal em janeiro foram os maiores já registrados para o mês desde o começo da administração atual do Instituto do Meio Ambiente (Ima).

Até todo, foram 380 km² no mês passado, conforme medições do Sistema de Detecção de Desmatamento em Tempo Real (Deter).

O sistema compilado dados até o último dia 21 de janeiro. Mesmo com os números parciais, a área é a maior para o mês desde que o monitoramento teve início, em meados de 2015.

O monitoramento do Imr é atualizado sempre às sextas-feiras considerando o desmatamento registrado até a semana anterior.

## At em Família

## MARTHA MEDEIROS

martha.medeiros@globomail.com.br



## O resto pode esperar

A cada vez que você procura um livro na estante, você pensa: "preciso organizá-los em ordem alfabética". Acertei? Pois é, mas nunca tem tempo, e acaba demorando para encontrar o exemplar que buscava. O mesmo se dá quando percebe que o antúrio está pegando sol e dizem que não é aconselhável, qualquer hora você irá trocar a planta de lugar, assim como qualquer hora irá comprar uma panela para substituir aquela que está sem cabo. Uma hora dessas você vai descartar os remédios fora da validade. E irá abrir a lata de atum que comprou em 2019. O que não faltam são horas pela frente, dias e semanas a seu dispor, não precisa ser agora-agora.

Aquela mancha na parede que você disfarçou colocando uma fruteira artificial na frente – uns do fim do mês você chamou um pintor. O móvel da sala está infestado de cupim, sua funcionária já alerrou, um dia isso virá abaixo, diz ela, tem que tomar uma providência. Não demora você irá tomar o jeito.

O edredom que o gato rasgou, é preciso resolver: ou corta as unhas desbichano ou dá outro jeito. Você, eu sei, eu sei.

**São nove horas da manhã e você ainda não postou nada no stories nem bisbilhotou o Instagram dos outros, primeiro as prioridades**

Pois é, a gente paga as contas em dia, retorna as mensagens, providencia comida para a despensa, não profeta o trabalho, a vida funciona do jeito que tem que funcionar, mas como dar conta de tudo o resto?

Do gigantesco universo das insignificâncias que se escondem por trás da cortina (que precisa de uma lavagem) e dentro daquela gaveta empurrada de recibos antigos que precisam ser jogados fora? Para onde quer que você olhe, existe uma pendência aguardando a vez. Mas não precisa ser logo hoje.

Tem coisas que não dá para adiar: fazer exercícios, cumprir

os compromissos de trabalho, telefonar para a mãe, atender as demandas dos filhos e o por um tempinho pra ele, pra ela; ninguém é louco de procrastinar um amor.

Entre uma coisa e outra, você promete a si mesma que irá arrumar uma tela antiderrapante para colocar o abajur de madeira e regular o tempo que regula o ar-condicionado, da semana que vem não passa.

O marido da sua amiga pegou covid, um primo anda tendo conturmas, uma conhecida arrastou na live, um ex-colega de trabalho se separou. Você mandará um whatsapp para todos eles – daqui a pouquinho.

Já já você agendará a colonoscopia que deveria ter feito em outubro. O trincado da porta está meio frouxo, mas deve resistir até o Carnaval. Aquele saco enorme de lenhas ainda está atarracando a garagem do prédio, mas qual o problema de permanecer lá até o início do inverno?

Ok, ok, só que agora não dá, são nove horas da manhã e você ainda não postou nada no stories nem bisbilhotou o Instagram dos outros, primeiro as prioridades.

## Boxe do banheiro limpo por mais tempo

Lavar o banheiro é uma das atividades mais temidas do cotidiano. Mas não precisa, com um truque bem simples de limpeza, é possível prolongar um pouco mais o efeito da faxina, impedindo o crescimento de fungos nos rejumes e evitando manchas por mais tempo.

Para isso, basta borrar vinagre branco de álcool na área a cada dois dias. O produto acaba com as manchas em pouco tempo e ainda cheira com aspecto de limpo.



## Floresta urbana é aposta na decoração

Batizada de Urban Jungle, tendência inclui acessórios e plantas que conferem a sensação de ter uma selva dentro de casa

Marcela Delatorre

N a tradução do inglês para o português, a expressão "Urban Jungle" significa "selva ou floresta urbana". Esse estilo vem crescendo e ocupando cada vez mais espaço na decoração para melhorar o ambiente e o bem-estar dos moradores.

Para a arquiteta Amanda Abranches, o próprio nome já indica que se trata de uma ideia com bastante verde e máximo contato com a natureza. "Consiste em utilizar a natureza como inspiração na hora de decorar. A tradução desse estilo, na prática, não se prende somente às plantas, mas também ao material dos móveis, às cores, às texturas e até aos papéis de parede".

Arquiteta e consultora de produtos da Compose, Amanda Delapra ressalta que não é preciso investir necessariamente em plantas para levar a natureza para dentro de casa.

"Temos diversas opções de porcelanatos que refletem essa atmosfera. Muitos trazem as folhagens, flores, cores e muito verde. Eles podem ser usados na sala, nos quartos, em um hall de entrada, no banheiro e até na cozinha".

Tendência entre os millennials, ou seja, os jovens adultos de hoje, esse estilo certamente pode ser indicado para quem busca resgatar o contato com a natureza.

De acordo com Amanda Delapra, quem quer apostar neste estilo deve optar por móveis e acessórios que completem a atmosfera. "Se a opção for usar um revestimento com plantas e folhagens, os móveis rústicos são uma boa escolha. Quem optar por usar plantas deve ficar atentos às espécies usadas em ambientes internos".

Já Amanda Abranches destaca que, para seguir esse tipo de decoração, é preciso ter consciência de que ela se encaixa bem ao seu estilo de vida. "Para quem quiser apostar nas plantas, a primeira condição, obviamente, é o cuidado constante com as espécies. Além disso, é preciso conhecer cada planta e também suas necessidades, como, por exemplo, a frequência da rega e a luminosidade".

Amanda Delapra, arquiteta e consultora de produtos da Compose



PISO compõe o ambiente e combina com o ar rústico da área externa da casa

## IDEIAS PARA VOCÊ SE INSPIRAR!



OS CACTOS SÃO um bom começo para quem quer investir no estilo Urban Jungle.

UMA BALA COM CORES neutras é ideal para abrigar plantas e resgatar o contato com a natureza.



A PAREDE EM TONALIDADE DE CINZA, ganha um revestimento de porcelanato em formato de folhas de verde para dentro de casa com poucas plantas naturais.



QUE VARANDA DELICIOSA! Chela de plantas, ela faz um convite a momentos de descontração e relaxamento.

UMA OPÇÃO É pintar a parede principal de verde e investir em plantas que se encaixem ao estilo do morador.



# FALA, DOUTOR

EDUARDO MOULIN OFTALMOLOGISTA

## Herpes também pode atingir olhos e pálpebras

Vírus pode surgir em qualquer idade, inclusive em bebês. Fotofobia, feridas e bolhas estão entre os principais sintomas

Marcela Delatorre

O herpes é uma infecção bastante frequente entre a população, sendo mais comum nos lábios e genitais. No entanto, existe também o chamado herpes ocular, que surge quando o vírus chega ao olho e provoca sintomas bem desagradáveis.

O oftalmologista Eduardo Moulin afirma que o herpes ocular pode ser causado por dois tipos de vírus e em qualquer idade. "Em geral aparecem lesões inicialmente na forma de pequenas bolhas seguidas de uma inflamação na pele. Quando ataca a córnea ou tecidos mais internos, as lesões não são visíveis a olho nu e, nesse caso, é necessário o exame com um oftalmologista".

Em entrevista ao AT em Família, o médico revelou como é o tratamento, como o vírus pode ser contraído e muito mais.

**A TRIBUNA - O que é o herpes?**

**EDUARDO MOULIN** - Herpes é o nome que se dá às infecções causadas pelo vírus do herpes. Os dois tipos mais frequentes são o herpes vírus tipo 1 (VHS-1) e o herpes vírus tipo 2 (VHS-2).

O tipo 1 pode se iniciar na infância sob a forma de lesões labiais (boca) e é transmitido pelo contato direto. O tipo 2 também é conhecido como herpes genital, aparecendo na área genital (vulva, vagina e pênis) e transmitido pelo contato sexual. Pode também aparecer na



O OFTALMOLOGISTA Eduardo Moulin alerta para formas de contágio

boca no caso de sexo oral.

Importante não confundir com o herpes zóster, que, apesar do nome, é causado por outro tipo de vírus, o Vírus Varicela Zóster (VZV), o mesmo que causa a catapora ou varicela.

No herpes zóster, as lesões geralmente são na pele, podendo aparecer na face, tórax e abdômen e são, na verdade, uma reativação do vírus que estava adormecido.

**> Qual a diferença para o herpes ocular?**

Os olhos podem ser infectados

tanto pelo Herpes Vírus quanto pelo Vírus Varicela Zóster. Praticamente todos os tecidos oculares podem ser acometidos e pode aparecer em qualquer idade.

Portanto, podem aparecer lesões nas partes externas dos olhos (pele das pálpebras e na córnea) e também nas partes internas (intraoculares).

**> E quais são os sintomas do herpes ocular?**

Nas pálpebras aparecem lesões inicialmente em forma de pequenas bolhas seguidas de uma infla-

### SAIBA MAIS

#### Fotofobia e redução da visão

**> O HERPES OCULAR** pode se manifestar por meio de lesões inicialmente em forma de pequenas bolhas seguidas de uma infecção na pele.

**> JA OLHANDO** ataca a córnea ou tecidos mais internos dos olhos, essas lesões não são visíveis a olho nu, sendo necessário o exame com um profissional.

**> PODEM APARECER** sintomas como dor, fotofobia e diminuição da visão.

mação na pele.

No caso do acometimento da córnea ou de tecidos mais internos, as lesões não são visíveis a olho nu, sendo necessário o exame com um oftalmologista que usará um biomicroscópio para diagnóstico e tratamento adequado. Podem aparecer sintomas como dor, fotofobia (aumento da sensibilidade à luz) e diminuição da visão.

**> Ele pode ser confundido com outras doenças oculares?**

Sim, pode ser confundido com conjuntivites, blefarites, ceratites e uveítes (inflamações intraoculares) causadas por outros tipos de vírus, bactérias, fungos, etc.

**> Como é feito o tratamento?**

São usados antivirais orais na fase inicial, mas pode ser necessário o uso de anti-inflamatórios e lubrificantes em forma de pomada ou colírio sempre com orientação médica.

**> Quais as possíveis consequências caso a doença não seja tratada?**

As consequências podem ocorrer nos casos de maior gravidade, pela demora no início do tratamento ou pelo tratamento inadequado. Nesses casos, pode ocorrer formação de cicatrizes nos tecidos oculares podendo comprometer a visão.

**> Como o herpes ocular pode ser contraído?**

Através de contato direto com as lesões de pacientes que possuem a infecção ativa. No caso do herpes zóster é uma reativação do vírus que estava adormecido (latente).

**> O herpes ocular é mais comum em alguma idade?**

Pode aparecer desde recém-nascidos até idosos e em pessoas de qualquer gênero.

**> Como é feito o diagnóstico?**

Ele é feito através da história clínica e do exame físico das lesões, que, no caso do herpes ocular, deve sempre ser realizado por um oftalmologista, pois as lesões, em alguns casos, podem não ser visíveis a olho nu.

## Fique por dentro

**HERPES** é o nome que se dá às infecções causadas pelo herpes vírus. Sendo que os tipos mais frequentes são herpes vírus tipo 1 (VHS-1) e herpes vírus tipo 2 (VHS-2).

**ALGUNS DOS** principais sintomas são vermelhidão nos olhos, sensibilidade à luz, lacrimejamento, feridas ou bolhas, entre outros.

**O VÍRUS** pode surgir em qualquer idade, inclusive em recém-nascidos. Em alguns casos, ele pode até instalar nos nervos e permanecer inativo por toda a vida.



**O DIAGNÓSTICO** é feito por um médico oftalmologista que irá avaliar o quadro e os sintomas do paciente.

**BLEFARITE** - É uma inflamação que aparece nas pálpebras.

**CERATITES** - Inflamações que ocorrem nas córneas dos pacientes.

### OS NÚMEROS

**27%** de chance da doença aparecer novamente em um ano

**50%** de chance de aparecer novamente em 5 anos

**60%** da população mundial já entrou em contato com o vírus na 1ª década de vida

### PERGUNTAS DOS LEITORES:



#### COMO O HERPES PODE SER CONTRAÍDO?

PATRICIA MIZTEL DA COSTA, 32 anos, superintendente operacional

No caso do herpes tipo 1, a infecção pode ser transmitida através das mãos, do compartilhamento de toalha de rosto, entre outros. No caso do tipo 2, acontece por contato sexual. Por isso é importante manter bons hábitos de higiene, evitar contato com pacientes infectados e usar preservativos.

#### O STRESS PODE PROVOCAR O HERPES OCULAR?

NAIN FREITAS JORNAL, 41 anos, operadora

A saúde dos olhos pode ser diretamente afetada pelo estresse. Por isso, é importante buscar soluções capazes de reduzir as chances de crises dessa natureza, praticando atividade física e mantendo uma boa alimentação. Além disso, ao perceber qualquer sintoma o paciente deve procurar um oftalmologista na hora.



# FAÇA VOCÊ MESMO

## Aprenda a aplicar papel de parede

Com materiais adequados e dicas certas, é possível que o próprio morador faça o serviço. Especialistas ensinam o passo a passo para fazer a instalação

Marcelo Doloretto

**Q**uem está pretendendo dar uma revolução no visual da casa de um jeito simples, rápido e econômico, recorrer ao papel de parede pode ser uma boa opção. Além de oferecer facilidade e rapidez na aplicação, essa técnica também não gera sujeira, o que é uma mão na roda para o morador.

E engana-se quem pensa que é necessário contratar os serviços de um profissional especializado para fazer a aplicação. Com os materiais adequados e as dicas certas, é possível que você mesmo faça o serviço.

O especialista Jean Ferreira, da Akasa Decorações, diz que o papel de parede tropical está sendo muito procurado e continuará com tendência em 2022. "Além do tropical, outras tendências são os papéis de lã, o rãpado, o elemento queimado e os geométricos".

Mas é importante ficar atento nas locais ideais para instalação. A empresária Angelica de Melo Carvalho Tunoli, da Papéis de Parede Vitória, lembra que os papéis de parede não podem ser instalados em áreas molhadas e nem externas.

De valores, segundo ela, variam muito. "Depende do cliente e da referência que ele vai escolher. Em média, um rolo com 5 metros quadrados gira em torno de R\$ 180,00".

Já Jean ressalta que alguns cuidados devem ser tomados antes da aplicação. "Caso a parede tenha buro, rachadura ou relevos desiguais, ela deve ser lixada até ficar lisa.

Infiltração ou mofo também são problemas que devem ser consertados antes de o papel ser instalado".

Para facilitar a experiência de quem já pensou em utilizar papéis de parede, o AT em Família ouviu especialistas que ensinaram o passo a passo para fazer a aplicação.

### PASSO A PASSO

#### 1 Nível e limpo a parede

➤ A PRIMEIRA coisa a fazer é deixar a parede nivelada. Isso quer dizer que toda a área deve estar sem relevos. Nesses casos, aplicar gesso ou massa pode ajudar.

#### 2 Meça a área da parede

➤ UTILIZANDO uma trena, meça a altura da parede acrescentando

uma sobre de 10 cm, que pode ser necessária posteriormente para fazer o acabamento.

➤ É IMPORTANTE medir a parede em vários pontos. Amedida mais alta é a que deve ser considerada para recortar o papel.

➤ ALÉM DISSO, ao se deparar com janelas, tomadas e interruptores, você deve marcar essas medidas, pois será necessário cortar o papel e então refazer a aplicação após esses elementos.

#### 3 Cortar o papel

➤ PARA PAPÉIS de parede sem estampas, o indicado é dar uma folga de 5 cm em cima e 5 cm em baixo.

➤ MAS SE A IDÉIA é aplicar um papel de parede estampado ou com detalhes é preciso fazer com que as estampas se encaixem. A dica é calcular sempre 10% a mais de papel além do valor da altura.

➤ PARA CORTAR, apoie o papel em uma mesa ou outra superfície e, com o auxílio da régua e do estilete (cuteloura), corte cada tira de papel conforme a medida da compriment



TENDÊNCIA tropical em alta

cola. Depois aplique-a com abundância do centro para fora do papel com um rolo de pintura.

#### 5 Aplique o papel na parede

➤ A APLICAÇÃO deve começar de cima para baixo. Encaixe o papel no canto superior e vá alinhando com a ajuda de uma espátula de plástico ou das próprias mãos.

➤ COLA com cuidado até o chão e verifique se não está torto. Repita o processo com o restante do papel até preencher a área desejada. Caso forme bolhas, fure com um alfinete e passe a espátula na área. Use o pano seco por cima para verificar se não há nenhuma imperfeição ou excesso de cola.

#### 6 Corte as sobras

➤ AS SOBRES DE PAPEL são cortadas com espátula e estilete. A ideia é que a espátula te ajude a cortar certinho o que sobrou do papel. Mas só puxe o excesso quando tiver certeza que o estilete separou totalmente as áreas.



USO DO PAPEL DE PAREDE deixa quarto do casal mais bonito e aconchegante: serviço é simples e rápido



PAPEL de parede geométrico

(27) 99996-1874 | @votcascachoeiro

Origem  
Laciniado

É A SUA  
praia!

